WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
1935-6—N 2
WARSZAWA

GROŹNE MEMENTO

Sytuacja szkolnictwa powszechnego jest nader ciężka. Nie będę tu powtarzał wszystkich znanych szczegółów: przeładowanych klas, braku etatów nauczycielskich, braku funduszów na najkonieczniejsze potrzeby materjalne szkół i t. d. Są to powszechnie znane trudności. A przecież szkolnictwo powszechne właściwie przestaje być powszechnem, skoro około miljona dziatwy pozostaje poza szkołą.
Sytuacja gospodarcza państwa musi być bardzo ciężka, gdy nie stać nas na należyte traktowanie tak ważnej sprawy, jak powszechne nauczanie. Jest rzeczywiście bardzo trudno sprostać dzisiaj wszystkim potrzebom państwowym i trzeba poprostu wybierać wśród różnych potrzeb i szeregować je według pilniejszych i mniej pilnych.
Analogicznie w naszym dziale pracy, to jest w szkole, kiedy nie możemy podołać wszystkim potrzebom, zaczynamy je szeregować według pilności i ważności. Mimo obciążenia klas wielką ilością dziatwy, mimo obciążenia nauczyciela maksymalną ilością godzin — nie możemy już dzisiaj objąć całości dziatwy, która winnaby się uczyć. Powszechność nauczania została naruszona i pogodziliśmy się z tem. Ale i to nie ratuje sytuacji, musimy się uciekać do innych środków: zmniejszamy ilość godzin nauki i rzecz prosta, przy tej właśnie straszliwie bolesnej operacji zaczynamy segregować przedmioty na ważniejsze i mniej ważne, wyposażając pierwsze możliwie wysoko, obcinając natomiast godziny przedmiotom mniej ważnym.
Do grupy tych mniej ważnych przedmiotów zostało, niestety, zaliczone wychowanie fizyczne, gdyż w rozkładzie godzin, obowiązującym na rozpoczęty rok szkolny w szkołach pewnego typu, dokładnie 12 minut na tydzień przeznaczono na ćwiczenia cielesne tak samo zresztą, jak na śpiew, rysunki i zajęcia praktyczne, pomiędzy które właśnie podzie-

lono jedną godzinę tygodniowo, nie pozostawiając nawet w tych szkołach ćwiczeń dziesięciominutowych. Dotyczy to dwu niższych klas w szkole I stopnia. W klasach wyższych sytuacja jest nieco lepsza, głównie dzięki znajdującym się tam ćwiczeniom dziesięciominutowym. Władze oświatowe zdają sobie dokładnie sprawę z tego, że te 12 minut ćwiczeń cielesnych na tydzień równają się prawie całkowicie skreśleniu ich w programie, bo w komentarzach piszą, że poszczególne ćwiczenia winno się uwzględniać, gdzie to jest możliwe przy nauce języka lub rachunków. Niestety, i to zalecenie nic nie pomoże, bo przecież obciążony ponad wszelką możliwość nauczyciel musi przedewszystkiem nauczyć czytać, pisać i rachować, nie będzie więc tracił drogocennych minut na ćwiczenia cielesne, o które zresztą nikt z kontrolujących jego prace nigdy prawie nie pyta, ale będzie przedewszystkiem wypełniał godziny czytaniem i pisaniem. Powie ktoś, że szkół takich jest niewiele. Niestety, jest ich dużo i obejmują one znowu około miljona dziatwy wiejskiej.

Może więc przynajmniej lepiej jest w szkołach o wyższej organizacji, może przynajmniej tam dziatwa otrzymuje wychowanie fizyczne? Jeszcze raz niestety! Niezmiernie częste są przypadki, że nawet w szkołach III st. organizacyjnego na ćwiczenia cielesne przeznacza się tylko jedną godzinę tygodniowo, a więc daleko bardzo od ideału.

Nie chcemy tu wchodzić w ocenę postępowania władz oświatowych, nie mamy zamiaru krytykować tego postępowania. Stwierdzamy fakt, że w ciężkiem położeniu szkolnictwa powszechnego, szczególnie ciężko jest wychowaniu fizycznemu; że nietylko ta dziatwa, która z konieczności pozostała poza szkołą, ale także ogromna część tych szczęśliwych, którzy się uczą — pozbawiona jest właściwie wychowania fizycznego.

A tymczasem za obu naszemi granicami dzieją się niezmiernie ważne rzeczy. Na zachodzie „Jugenddienst" znalazła właściwą drogę, aby poprzez „Geländesport" objąć olbrzymie masy młodzieży, ćwiczyć je i hartować, rzecz prosta, do przyszłej walki zbrojnej, albo ekonomicznej. Na wschodzie miljony „fizkulturników" podnoszą śmiało tysiączne sztandary sportowe w krzepkich dłoniach i wołają do całego świata: poczekajcie, jeszcze się walka między nami nie skończyła!

Czy nie należałoby jaknajszybciej zrewidować stosunku do spraw wychowania fizycznego, czy niemożna byłoby jakimś sposobem nawrócić do tak przecież niedawno opracowanych nowych programów ćwiczeń cielesnych z ich minimalnym wymiarem 2 godzin tygodniowo? Jesteśmy dystansowani przez dłużej trwający obowiązek szkolny u na-

szych sąsiadów w dziale nauczania, jesteśmy też straszliwie dystansowani w dziale wychowania fizycznego.

Nauczyciel szkoły powszechnej daje dzisiaj z siebie olbrzymi wysiłek pracy, aby utrzymać jakiś poziom nauczania. Da go niewątpliwie także i w dziale wychowania fizycznego, ale musi mieć przynajmniej jakieś możliwości. Przy skreśleniu godzin — nic zrobić nie może.

M. K.

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

ĆWICZENIA I GRY TERENOZNAWCZE (ORJENTACYJNE).

W ćwiczeniach i grach terenoznawczych zwrócimy uwagę w pierwszym rzędzie na gry kierunkowe oraz umiejętność posługiwania się mapą i busolą. Umiejętności zdobyte w grach usuną niepewność zachowania się w terenie, a przez to wzmogą turystyczną działalność ogółu młodzieży.

Gry terenoznawcze zostały poważnie rozwinięte w harcerstwie. Dzięki właściwemu ich ujęciu znany jest ogólnie wśród wojskowych fakt, że harcerze, odsługujący służbę czynną, przodują w znajomości terenoznawstwa, że ich orjentacja w terenie, umiejętność robienia zwiadów i rysowania szkiców jest lepszą od ogółu powoływanych do wojska. Rezultat ten osiągnięty został dzięki praktycznemu stosowaniu w terenie wiedzy terenoznawczej. Fakt ten winien być zachętą i wskazówką dla innych organizacyj i szkół. Każde wyjście w teren klas, hufców szkolnych, przysposobienia wojskowego, oddziałów strzeleckich i t. p. winno być wykorzystane na ćwiczenia i gry terenoznawcze.

Chcąc zapomocą gier terenoznawczych nauczyć młodzież orjentacji w terenie nieznanym i doprowadzić ją do osiągnięcia poczucia dużej swobody i pewności siebie w takim terenie, musimy poza już wspomnianemi umiejętnościami zaznajomić młodzież z mapą tak, aby odczytywanie sytuacji i urzeźbienia terenu przedstawionego na mapie było nieomylne.

Wychowawca fizyczny nie będzie miał na tę naukę wiele czasu i dlatego będzie zmuszony oprzeć się na wiadomościach młodzieży, uzyskanych przy nauce geografji [1]).

Przyjmiemy więc, że teoretyczne pojęcia o terenie, mapie i podziałce oraz rysunku pionowym i znakach topograficznych młodzież posiada. Naszem zada-

---

[1]) Nowe programy geograficzne nie uwzględniają poważnie umiejętności posługiwania się mapą topograficzną i busolą. A tymczasem, zgodnie z wymaganiami terenoznawczemi wychowania fizycznego, programy geografji na każdym stopniu nauczania powinny (szczególnie na wyższym) przewidywać zajęcia w postaci: rysowania znaków topograficznych, czytania terenu z mapy, orjentacji i szkicowania. Dziś jedynie w klasie I gimnazjalnej jest uwzględniona „umiejętność czytania i rozumienia mapy topograficznej". W uwagach do programu jest wyrażone życzenie, aby w czasie wycieczek w klasie I i II uczniowie wyćwiczyli się w praktycznem używaniu mapy. Są to bardzo małe wymagania i w dodatku zaniechane w klasach wyższych, gdzie byłyby bardzo pożądane, ponieważ w tym okresie mamy do czynienia z zainteresowaniem samodzielnemi wędrówkami krajoznawczo-turystycznemi.

niem będzie jedynie przypomnieć to wszystko praktycznie i przez grę bardziej utrwalić.

Pójdźmy, jak i w innych działach, drogami wyrobionemi i ustalonemi przez metodę harcerską. Dzięki niej, harcerze pośród ogółu uczniów wyróżniają się wyżej rozwiniętą zdolnością zżycia się z terenem. Dzięki temu mogą się poruszać na wycieczkach szlakami nieutartemi, zdala od wielkich linij komunikacyjnych, mogą dotrzeć w tereny „zabite deskami", w „zapadłe kąty", gdzie ludność tubylcza nie widziała od lat obcych ludzi „ze świata". Dzięki dobremu zastosowaniu terenoznawstwa są możliwe tak szeroko przeprowadzane harcerskie wycieczki wodne, górskie i kresowe, podejmowane przez samą młodzież. Tem też należy tłumaczyć, znaną wszystkim, wielką ruchliwość wycieczkowo-obozową harcerzy. Zaczniemy ten dział od gier najprostszych [2]).

1. **Wskazanie kierunku** (w terenie zakrytym), w jakim zostawiono miasto, szkołę, rynek, wieś i t. p., określając kierunek w stosunku do stron świata. Najmłodszych zaznajomić z 8 kierunkami świata, starszych z 16.

2. **Ustalenie dokładnego kierunku** Pn — Pd przy pomocy zjawisk przyrodniczych w dzień: a) słońca, b) słońca i zegarka, c) ściętego pnia (słoje grubsze od strony Pd), d) mchu na samotnych drzewach, nie stojących nad wodami (mech od strony Pn), e) korony drzewnej (rozwój większy gałęzi od strony Pd); w nocy: a) gwiazdy polarnej i Wielkiej Niedźwiedzicy, b) drogi mlecznej, c) gwiazdozbioru Orjona (w zimie), d) księżyca.

3. **Ustalenie dokładnego kierunku Pn — Pd** przy pomocy przyborów: a) kompasu, b) busoli Bezarda, c) mapy.
Pamiętać o uwzględnieniu deklinacji. Przyzwyczaić do pojęcia, że strzałka magnetyczna wskazuje tylko północ magnetyczną. Północ geograficzną, szukaną, znaleźć możemy tylko po uwzględnieniu kąta deklinacyjnego dla danej miejscowości, i wtedy północ wskaże nam linja Pn — Pd, narysowana na dnie kompasu lub busoli.

Przy wszystkich tego rodzaju ćwiczeniach wymagać, aby każdy uczestnik kreślił kierunek Pn — Pd na ziemi. Ten zaś przy pomocy kompasu należy sprawdzić i na tej podstawie ocenić najlepszy wynik gry.

W grach terenoznawczych dla młodzieży powyżej lat 15 należy operować kierunkami określanemi dokładnie przy pomocy kompasu, busoli Bezarda lub mapy. Młodzież powinna się zżyć z temi przyborami i dlatego należy mieć zawsze podczas ćwiczeń kilka busol lub map danej okolicy (kompasy może sobie nabyć sama młodzież, mapy i busolę ma zazwyczaj nauczyciel geografji. Dążyć do nabycia ich dla celów wychowania fizycznego).

Należy przejść na posługiwanie się busolą, przełamać ogólny wstręt posługiwania się nią, wypływający jedynie z nieznajomości jej wartości kierunkowych i operacyjnych w terenie. Kto nigdy nie stwierdził, że przy pomocy busoli można osiągnąć z wielką dokładnością wyznaczony punkt w terenie, pomimo marszu naprzełaj wśród lasów, ten zawsze będzie pomijał busolę przy prze-

---

[2]) Zanim nauczyciel przystąpi do gier i ćwiczeń terenoznawczych, powinien zaznajomić się z podstawowemi wiadomościami z tego zakresu, zawartemi w książkach: Niezbrzycki J. — „Nauka o terenie". Gąsiewicz S., — „Podręcznik terenoznawstwa dla podoficerów" oraz „Szkoła junaka".

szkoleniu innych. Stwierdziłem już kilkakrotnie na harcerskich kursach instruktorskich, że kursiści przekonywują się o celowości busoli dopiero po zastosowaniu kilkukilometrowego marszu naprzełaj w nieznanym zupełnie terenie bez posiadania przy sobie mapy.

4. **Marsz naprzełaj według własnego cienia.** Dzień słoneczny. Zastępy są wypuszczane z pewnego punktu w teren urozmaicony lub pokryty, z zadaniem dotarcia do mostku, położonego przy drodze prowadzącej z miejscowości A do miejscowości B. Instruktor podaje kąt cienia w stosunku do kierunku marszu (określa go sam na podstawie busoli i mapy). Gdy młodzież umie wyznaczyć kierunek marszu na podstawie mapy, wtedy kąt cienia wyznacza jeden z grupy. Zastępy w czasie marszu uważają, aby kąt między kierunkiem a cieniem był stale ten sam — pomagają sobie w ustaleniu kierunku punktami terenowemi. Zwycięża ten zastęp, który wyszedł na drogę wskazaną najbliżej danego mostku.

5. **Marsz naprzełaj według stron świata i punktów terenowych.** Jesteśmy wyprawą odkrywczą w pustyni Gobi (teren piaszczysty), lub wyprawą penetracyjną w lasach Amazonki (teren leśny) lub oddziałem wojskowym w polu (teren normalny). Otrzymujemy depeszę radjową od patrolu badawczego: „S. O. S." jesteśmy na NO od ostatniego stanowiska..." (ewentualnie obozu). Depesza w tem miejscu przerwana, widocznie więcej szczegółów nadać nie mogli.

Na ratunek wysyłamy grupy poszukiwawcze kolejno jedna za drugą. Wyznaczają one sobie kierunek właściwy przy pomocy kompasu, busoli lub mapy [3]), zapamiętują w terenie, na danym kierunku, szereg punktów pomocniczych oraz ostatni na horyzoncie i według nich się posuwają.

W terenie o małym wglądzie (ćwiczenie będzie trudniejsze) patrole poszukujące muszą kilkakrotnie wyznaczyć kierunek kompasem lub busolą. Jeżeli stanowisko początkowe jest położone wyżej, a więc daje rozległy widok, wtedy wystarczy raz zorjentować kompas.

Jeżeli w grze biorą udział zastępy starsze, wtedy instruktor zostawia kartkę z depeszą na miejscu wyjścia, sam zaś udaje się jako zaginiony na pewne stanowisko w danym kierunku (powinno być w ukryciu), skąd obserwuje idące zastępy.

Gdy się ma do czynienia z zastępami początkującemi, wtedy trzeba być na miejscu wyjścia, aby poprawić błędy wyznaczenia kierunku. W takim wypadku patrol zaginiony może pozorować osobnik lub grupa sprytniejsza, osiadając w wyznaczonym punkcie w ukryciu.

Zwycięża ten zastęp, który znajduje zaginionych, lub który posiada najmniejsze odchylenie od nich.

Zastępy mogą wyruszyć jednocześnie lub kolejno co parę minut.

Przy wyruszeniu jednoczesnem może zachodzić obawa, że słabsze pod względem orjentacji grupy mogą polegać na silniejszych i nie wykonywać samodzielnie ćwiczenia. Można ten sposób zatem stosować tylko do lepiej wyszkolonych jednostek lub grup.

Gry kierunkowe możemy stosować **na wodzie**, jeżeli młodzież ćwicząca umie

---

[3]) Stosować dla wszystkich ten sam rodzaj przyrządu lub połączenie ich (busola i mapa).

pływać i wiosłować, a co najważniejsze jeżeli jest przyzwyczajona, że na wodzie nie można brawurować. Nasze liczne jeziora i stawy mogą być pięknym terenem tych ćwiczeń. Wystarczy jedna łódź lub kajak, jeśli, zaś tego sprzętu jest więcej, tem lepiej. Z młodzieżą początkującą w pływaniu i wioślarstwie powinien wyjeżdżać na wodę instruktor. Wprawnych można wysyłać pod komendą odpowiedzialnego zastępowego.

Gdy rozporządzamy jedną łodzią, wtedy osady (nie przeciążać łodzi) wypuszczamy kolejno, oczekując powrotu grupy poprzedniej (instruktor może więc być przy każdej grupie i lepiej obserwować zachowanie się uczestników gry). Szybciej skończymy grę, gdy mamy dwie lub więcej łodzi.
Przy większej ilości kajaków lub łodzi możemy wypuścić całą flotyllę jednocześnie.

Grom kierunkowym na wodzie możemy nadać różne formy.

6. **Poszukiwanie rozbitków.** Rozbitkowie mogą być ukryci w jakiejś zatoce jeziornej.

7. **Polowanie na foki.** Fokami będą deski lub kłody, wyrzucone w pewnym punkcie jeziora. Zwycięża ta osada, która najwięcej fok upoluje.

8. **Polowanie na wieloryba,** którym będzie albo większa belka, albo opona samochodowa.

Gry kierunkowe mają także zastosowanie na śniegu i na nartach, np.:

9. **Wyprawa antarktyczna.** Podobnie jak wyprawa odkrywcza w pustyni Gobi (str. ....).

10. **Polowanie na lisa.** Instruktor odkrył norę lisa. Podaje, w jakim kierunku lub pod jakim kątem kierunkowym znajduje się nora. Trzeba podać ponadto jakiś szczegół znamienny na danej linji, koło którego należy szukać nory.

Urozmaicić możemy tę grę w następujący sposób: przygotowujemy naturalnej wielkości lisa, wyciętego z tektury i ustawiamy go wpobliżu podanego punktu. Uczestnicy powinni go znaleźć, a po znalezieniu — zabić. Warunki „strzelania": odległość 25 m, 3 rzuty na głowę, strzela się śnieżkami.
Ocena wyniku strzelania i czas, w jakim odkryto lisa, rozstrzygają o zwycięstwie jednostki lub też grupy.

We wszystkich grach kierunkowo-terenoznawczych kierunek możemy określać dwojako: 1) przy pomocy stron świata, 2) przy pomocy kąta kierunkowego.
Pierwszy sposób zastosujemy na niższym stopniu nauczania, drugi — na wyższym.

Zanim przejdziemy do gier, w których się będziemy posługiwali kątem kierunkowym, trzeba tę czynność wyćwiczyć. Umiejętność ta jest niezbędna we wszystkich trudniejszych położeniach, jak np. w marszu przez wielkie lasy, w terenie zakrytym i nieprzejrzystym oraz na wojnie w terenie zniszczonym.
Trojaka będzie potrzeba określenia kąta kierunkowego:

a) mając wyznaczony kierunek w postaci punktu w terenie, znaleźć dla niego kąt kierunkowy,
b) mając podany kąt kierunkowy, wyznaczyć kierunek w terenie dla dojścia do pewnego punktu,
c) znając cel na mapie, dotrzeć pod odszukanym kątem kierunkowym.

Typowem ćwiczeniem marszu według kąta kierunkowego będzie przypadek c.

Stosować go będziemy jaknajczęściej w postaci gier wyżej podanych, jak również w przedstawionych niżej grach o typie wojskowym, gdzie dajemy konkretne zadania dla patroli zwiadowczych lub oddziałów wojskowych. W zasadzie **wszystkie marsze kierunkowe należy wykonywać na podstawie busoli Bezarda jako bezwzględnie pewnej. Kompas nie spełnia swego zadania dobrze — zniechęca do marszów kierunkowych naskutek swej nieprecyzyjności.**

11. **Zwiad wsi.** Jesteśmy patrolem wojskowym, który ma zbadać położenie we wsi A, leżącej na przeciwległym krańcu lasu. W tym celu należy na podstawie mapy określić kąt kierunkowy busolą Bezarda i przy pomocy niego dotrzeć do danej wsi. Poszczególne grupy-patrole wypuszczamy co 5 minut. Po wypuszczeniu wszystkich patroli instruktor udaje się najbliższą drogą (dobrze mieć rower) do wsi A, gdzie przyjmuje przychodzące patrole. Zwycięża ten patrol, który dotarł na miejsce w najkrótszym czasie (czas marszu mogą patrole obliczyć na podstawie mapy — ułatwią sobie w ten sposób orjentację) i z najmniejszem odchyleniem od kierunku marszu.

Celem trudniejszym w takim marszu będą punkty mniejsze jak: skrzyżowania lub zagięcia dróg, leśniczówka, jedno ze wzgórz i t. p.

Początkowo las będzie niewielki, od 1 — 2 km, w późniejszych ćwiczeniach, dla wprawnych może dochodzić do 10 km. Doskonale można robić tego rodzaju ćwiczenia na większych, rozgałęzionych jeziorach, gdzie nie widać celów jazdy.

Ćwiczeniami trudnemi będą gry na większym obszarze w postaci marszów jednostkowych naprzełaj, w których młodzież dla określenia kierunku będzie posługiwała się busolą i mapą.

Innym rodzajem będą ćwiczenia i gry oparte na szkicach lub mapie.

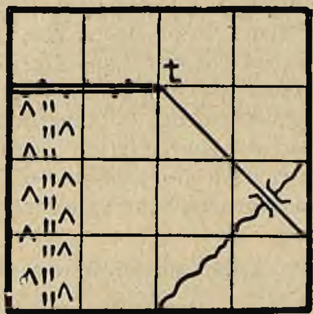
12. **Powrót tą samą drogą.** Instruktor prowadzi grupę (najlepiej w lesie) drogami, zmieniając stale ich kierunek. Po przejściu conajmniej 1 — 2 km, uczestnicy otrzymują polecenie powrotu pojedyńczo do miejsca wyjścia.
W początkowych postaciach tej gry należy zgóry zapowiedzieć powrót tą samą drogą, aby uczestnicy mogli się przez obserwację i orjentację w terenie przygotować do powrotu. Należy nawet kazać na wyrywki określać przy pomocy kompasu każdą zmianę kierunku.

Później, po wprawie, nie należy zapowiadać powrotu, lecz zaskoczyć uczestników tem ćwiczeniem. Aby sprawdzić czy poszczególni uczestnicy istotnie wracali tą samą drogą, należy polecić im odnotowanie swego nazwiska na kartkach, pozostawionych przez instruktora w kilku ważnych punktach drogi. Można także w punkcie najbardziej decydującym postawić jednego z uczestników jako sędziego kontrolnego lub samemu zająć to stanowisko.

13. **Marsz według ślepego szkicu,** który otrzymują poszczególne grupy (gra możliwa do zastosowania w mieście). Na ślepym szkicu nie są zaznaczone nazwy i punkty sytuacyjne, zawiera on jedynie kierunek, długość (w podziałce) i rozgałęzienia dróg.

Grupy zdążają do ostatecznego punktu na szkicu, gdzie zostawiamy list z poleceniem powrotu: a) tą samą drogą lub b) drogą najkrótszą.
Starać się trzeba, aby teren był nieznany. Szkice należy odebrać po osiągnięciu celu wskazanego.

Powrót najkrótszą drogą będzie najtrudniejszy i dlatego w pierwszych ćwiczeniach należy zapowiedzieć powrót. Grę bez zapowiadania zastosujemy w grach dla młodzieży starszej. Utrudniać będziemy ćwiczenie przez długość marszu oraz marszu na podstawie krótko widzianego ślepego szkicu. Można w tym ostatnim przypadku zażądać po przejściu trasy wykonania szkicu widzianego. Możemy grę upiększyć jakąś opowieścią.



RYS.1.

14. **Marsz według mapy.** a) pojedyńczo, b) grupami. W grze tej, jeśli rozporządzamy dostateczną ilością map, stosujemy przedewszystkiem współzawodnictwo jednostkowe, dążąc do wyszkolenia wszystkich. Najczęściej jednak będziemy mieli 1 lub 2 mapy i wobec tego będziemy skazani na gry międzygrupowe. W tym wypadku musimy przypilnować jednak osobiście, aby w czasie marszu każdy z uczestników miał, na zmianę, mapę w ręku, czytał ją, umiał się orjentować i znaleźć własne stanowisko.

Grę prowadzimy następująco. Grupy znajdują na mapie własne stanowisko. Następnie wyznaczamy cel marszu. Początkowo może nim być przedmiot dominujący w terenie (wieś, las, punkt wysokościowy, skrzyżowanie dróg), później trudniejszy do odszukania (mostek, polana mała, pagórek, stawek, leśniczówka), wkońcu tylko miejsce wyznaczone między poszczególnemi punktami na drodze, w polu lub w lesie.

Grupy ruszają do danego punktu kolejno, w odstępach 5 — 10 minut, lub dążą do niego różnemi drogami, wyznaczonemi przez instruktora albo wybranemi samodzielnie.

Dla młodszych i początkujących trzeba będzie drogę omówić szczegółowo, przeczytać wspólnie (zrobią to pokolei uczestnicy gry).

Dla starszych wystarczy wyznaczyć tylko punkt i pozostawić im zupełną swobodę w wyborze drogi. Zwrócić tylko uwagę kierownikowi danej grupy, aby wszyscy współdziałali przy wyborze drogi i w orjentacji podczas marszu.

Zwycięża ta grupa, która dociera w najkrótszym czasie do wyznaczonego punktu.

Oprzeć takie ćwiczenia na opowieściach wojennych lub zadaniach wojskowych. W chwilach odpoczynku w polu możemy dać grę siedzącą, t. zw.:

15. **Kima terenoznawczego** [4]). Gra ta pozwala na lepsze utrwalenie w pamięci znaków topograficznych oraz wprawia ich w rysowaniu.

Instruktor przedstawia szkic zmyślony lub wzięty z mapy, wrysowany w kwadrat z zaznaczonemi kratkami (wielkość kratki 3 × 3 cm). Ilość kratek może być różna: od 4 × 4 (w okresie początkującym) do 10 × 10 (na wyższym stopniu nauczania).

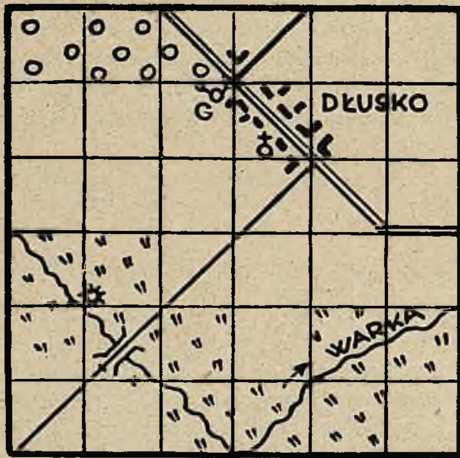
Podaję dwa przykłady takich szkiców.

Na ryc. 1 mamy szkic o mniejszej powierzchni, z niewielką ilością szczegółów, o niezłożonych kierunkach dróg. Zastosujemy go w początkowym okresie wy-

[4]) Pomysł podany w r. 1924 w miesięczniku „Czuj Duch" przez autora.

szkolenia. Ryc. 2 przedstawia urozmaicony teren z dużą ilością szczegółów i złożonym kierunkiem linij terenowych. Będzie to szkic dla starszej młodzieży w końcowym okresie wyszkolenia.

Uczniowie w swych notesach wykonywują kratkę podobną, jak na szkicu instruktora (można zapowiedzieć podziałkę zmniejszenia, a więc dwukrotne lub trzykrotne zmniejszenie). Instruktor, stosownie do wieku i wyrobienia młodzieży, pozwala początkowo na przerysowanie bezpośrednie takiego szkicu z celem: „kto lepiej znaki przerysuje". Gra na wyższym stopniu będzie polegała na ograniczonej, co do czasu, obserwacji i pamięciowem przerysowaniu szkicu. Pozwalamy młodzieży patrzeć na szkic przez określoną ilość czasu (5 — 10 minut), a następnie stara się ona odtworzyć zapamiętany szkic w swoich kratkach. Obowiązuje dokładność rozmieszczenia znaków w danych kratkach oraz **poprawny ich rysunek.** Po wykonaniu szkiców należy je zebrać i wspólnie ocenić. Za każde złe umieszczenie szczegółów stawiamy punkt ujemny. Za każdy dobrze narysowany znak — punkt dodatni. Suma rozstrzyga i zwycięstwie.



RYS.2.

Pozatem będziemy uczyli rysowania i czytania znaków oraz rzeźby terenu przy pomocy t. zw.

16. **Dyktanda topograficznego.** Możemy dyktować pewną marszrutę z podawaniem szczegółów terenu i kierunku linij komunikacyjnych. Młodzież zaś tę trasę rysuje przy pomocy właściwych znaków topograficznych i w ustalonej zgóry podziałce. Gdy młodzież opanuje rysowanie znaków, wtedy możemy rysowanie stosować w ćwiczeniach i grach dokonywanych w marszu.

17. **W marszu po drodze.** Drogą wykazującą różne szczegóły terenowe wysyłamy pojedyńcze osoby lub grupy. Notują one przy pomocy znaków topograficznych: a) przedmioty terenowe, b) rodzaj terenu, c) rzeźbę terenu, d) samą drogę w pewnej podziałce, wreszcie można wykonać e) właściwy szkic wzdłuż drogi.

Z najmłodszymi i mało wyrobionymi zaczniemy tylko od notatek lub rysunku samego przedmiotu (kapliczka, dom, mostek, cegielnia), bez zaznaczenia jego miejsca na drodze lub w terenie. Będziemy zwracali uwagę na fakt zanotowania wszystkich przedmiotów terenowych oraz dobrego ich rysunku.

Od więcej wyrobionych będziemy żądali naświetlenia rodzaju terenu (las, łąka rola, bagno, ogród) i zaznaczenia jego rozciągłości obok umiejętności zanotowania ukształtowania terenu.

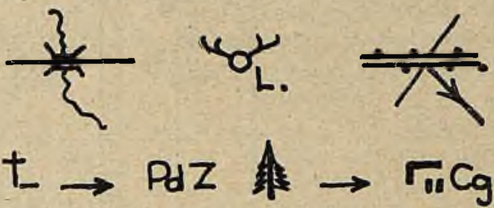
Z wprawnymi będziemy wykonywali prawidłowy szkic wzdłuż drogi z załączona legendą.

Wszędzie będziemy wymagli porządnego i ścisłego raportu pisemnego. Zwycięża zespół najlepiej i najdokładniej notujący oraz najpoprawniej rysujący wszystkie szczegóły drogi.

18. **Marsz naprzełaj, według znaków topograficznych.** Jednostki lub grupy otrzymują kartki z zaznaczonemi kolejno znakami topograficznemi.

Przykład (ryc. 3):

Punkt wyjścia — most na rzeczce, następnie leśniczówka i skrzyżowanie dróg.



RYS. 3

Stąd zaś drogą polną do krzyża. Dalej idź w kierunku południowo-zachodnim, aż do samotnego świerka i wkońcu do cegielni.

Można zastępy: a) wypuszczać kolejno jeden za drugim tą samą drogą; b) skierować przy pomocy innych znaków terenowych w to samo miejsce zbiórki; c) ułożyć tak trasy, aby one sprowadziły wszystkie zastępy do punktu wyjścia (instruktor może w tym czasie przygotować inną grę).

Można zarządzić przed wymarszem, aby wszyscy przerysowali sobie dane znaki (możliwość punktacji dobrego rysunku).

Będziemy przerabiali stale w każdej chwili, w marszu jak również na odpoczynku, orjentację przy pomocy mapy: a) według linji, b) według 2 punktów, c) według kompasu lub busoli, w formie zawodów międzyjednostkowych jak i międzygrupowych. Składniki powyższe powinny być częścią gier marszowych kierunkowych.

MGR. JAN JASIŃSKI

PRZYKŁADOWE OSNOWY ĆWICZEŃ CIELESNYCH W SZKOLE POWSZECHNEJ.

Klasa I.

O s n o w a 1.

1. Zabawa ze śpiewem: Ptaszek. [1])
2. Zabawa orj. — porządk.: Do chorągiewek — parami.
3. Ćwiczenie kształt. tułowia: Domy (wysokie) i chałupki (niskie) — zmiana między postawą stojącą z ramionami w pionie (może być we wspięciu) a przysiadem.
   Kotek się wyciąga — w leżeniu przodem prężenie kończyn górnych i dolnych (kolejno lub równocześnie).

[1]) Opisy zabaw i gier według podr. „Gry i zabawy" — Skierczyński i Krawczykowski.

4. Zabawa rzutna: Rzucanie woreczków z grochem (piłeczek) wgórę i łapanie oburącz. Ewentualnie po nabyciu wprawy między rzutem a chwytem klaśnięcie.
5. Ćwiczenie koordynacyjne: Rysowanie nogą figur na piasku w postawie, stojąc jednonóż ze zmianą nogi postawnej.
6. Zabawa bieżna: Gonitwa za motylkami w gromadzie po całem lub po ograniczonej części boiska lub sali.
7. Zabawa skoczna: Skoki wróbelków — krótkie serje skoków obunóż z zatrzymywaniem się i rozglądaniem oraz poszukiwaniem pożywienia.
8. Ćwiczenia stosowane: Żołnierze maszerują — chód zwykły — każde dziecko na własną rękę chodzi średnio szybkiemi sprężystemi krokami w dowolnym kierunku ze zmianami.
9. Zabawa ze śpiewem: Odmiana „Ptaszka".

O s n o w a 2.

1. Ćwiczenie porządkowe: Zbiórka do nauczyciela. Uwaga! Rozsypka! Stój!
2. Zabawa ze śpiewem: Odmiana „Ptaszka".
3. Zabawa na czworakach: Naśladowanie biegu psów.
4. Ćwiczenie stosowane: Wspinanie się na drabinki.
5. Ćwiczenie koordynacyjne: Bociania stójka.
6. Zabawa rzutna: Rzucanie woreczków z grochem (piłeczek) w górę oburącz i łapanie — między rzutem a chwytem jedno klaśnięcie w dłonie, gdy dzieci dojdą do wprawy, kilkakrotne.
7. Zabawa bieżna: Bieg w gromadce — dzieci przebiegają najkrótszą drogą długość sali lub boisko na sygnał — na inny zatrzymują się natychmiast.
8. Zabawa skoczna: Skoki koników.
9. Zabawa ze śpiewem: Różyczka.

Klasa II.

O s n o w a 1.

1. Zabawa ze śpiewem: Jawor.
2. Zabawa orjentacyjno-porządkowa: Policjant.
3. Ćwiczenie kształtujące: a) w leżeniu przodem — aniołki! djabełki!
   b) w klęczce podpartej — ukłon japoński.
4. Zabawa rzutna: Rzucanie woreczków z grochem (piłeczek) do kosza na wysokości bioder, ewentualnie zabawa w serso.
5. Ćwiczenie koordynacyjne: Chodzenie jak linoskoczek na linie (chód równoważny po nakreślonej linji).
6. Zabawa bieżna: Berek zwykły.
7. Zabawa skoczna: Ciuciubabka z odmianami.
8. Ćwiczenie stosowane: chód zwykły z liczeniem i klaskaniem (2 + 2).
9. Zabawa ze śpiewem: Ciuciubabka.

O s n o w a 2.

1. Ćwiczenie porządkowe. Zbiórka w rzędzie, krycie, odstęp, potem kroki boczne w rzędzie.

2. Zabawa ze śpiewem: Królewna.
3. Zabawa na czworakach: Czaty odm. II.
4. Ćwiczenia koordynacyjne: Skakanie po narysowanych lub rzeczywistych kamieniach.
5. Ćwiczenia stosowane: Wspinanie się na parkan, drzewo lub drabinę.
6. Zabawa rzutna: rzucanie woreczków do celu, którym jest tarcza pierścieniowa (czterokątowa) wyrysowana na ziemi.
7. Zabawa bieżna: Murzyn.
8. Zabawa skoczna: Chód kruka.
9. Zabawa ze śpiewem: Jawor.

Klasa III.

Osnowa 1.

1. Zabawa ze śpiewem: Kot, myszy i szczury.
2. Ćwiczenie kszt. kończyn: Wbijanie pali w siadzie klęcznym. Człowiek-guma (przysiady i wyprosty).
3. Zabawa bieżna: Bieg strażacki.
4. Zabawa rzutna: Król.
5. Ćwiczenie koordynacyjne: Linoskoczek na linie (ze zmianą nogi postawnej i ramionami do boku.
6. Zabawa bieżna: Miś i ogary.
7. Zabawa z mocowaniem się: Brytany i jeleń.
8. Zabawa skoczna: Pochody duchów.
9. Ćwiczenie stosowane: Ucieczka przed niedźwiedziem.
10. Zabawa orj.-porządkowa: Powódź.
11. Zabawa ze śpiewem: Marsz dzieci.

Osnowa 2.

1. Ćwiczenie porządkowe: Zbiórka luźna z miejsca gęsiego; baczność! — Uwaga!
2. Zabawa ze śpiewem: W naszej szkółce.
3. Ćwiczenie kształtujące kończyny: Pociąg — w rzędzie jedną ręką wsparcie o bark poprzednika, drugą ruch okrężny koło (na zmianę).
4. Zabawa bieżna: Szycie.
5. Ćwiczenie kształtujące tułowia: W siadzie skulnym jazda drezyną. W siadzie rozkrocznym ręce na ramionach dwójek — kołysanie się drzew.
6. Zabawa rzutna: Serso.
7. Ćwiczenie koordynacyjne: linoskoczek na linie (ze zmianą nogi postawnej i ramionami do boku) z oczyma zamkniętemi.
8. Gra bieżna: Czarodziej.
9. Ćwiczenie stosowane: Skok ponad rowem rzeczywistym lub narysowanym z rozbiegu, odbicie dowolne.
10. Zabawa ze śpiewem: Karuzela.

Klasa IV.

Osnowa 1.

1. Marsz ze śpiewem „Jak to na wojence ładnie".
2. Zabawa bieżna: Berek dumny.
3. Gra rzutna: Wyścig piłek w szeregach. Odmiana III.
4. Gra bieżna: Kozak i Tatarzyn.
5. Zabawa ojent. porządkowa: Labirynt.
6. Zabawa skoczna: Karuzela.
7. Zabawa ze śpiewem: Ojciec Virgiljusz.

Osnowa 2.

1. Ćwiczenie porządkowe: Zbiórki luźne w miejscu trójkami.
2. Ćwiczenie kończyn górnych: Naśladowanie ruchu koła rozpędowego maszyny prawem, lewem i oboma ramionami w siadzie klęcznym.
3. Ćwiczenie kończyn dolnych: Skoki do wody i zanurzanie się — z postawy stojącej podskokiem przysiad, z przysiadu podskokiem powrót do stania i t. d.
4. Ćwiczenie tułowia: w pł. strzałkowej: Jazda na rowerze w leżeniu tyłem. W płaszcz. czołowej: Klęk rozkroczny — skłony wbok.
5. Ćwiczenia nóg trudniejsze: Ruszanie i zatrzymywanie się pociągu (marsz w tempie zmiennem.
6. Zabawa jako ćwicz. ożywiające: Przeprowadzka.
7. Ćwiczenie równoważne: Marmurki jednonóż z ramionami do boku.

Klasa V.

Osnowa 1.

1. Ćwiczenie porządkowe: Zbiórka w dwuszeregu — krycie odstęp.
2. Marsz ze śpiewem „My pierwsza brygada".
3. Ćwiczenia kształtujące:
   a) kończyn dolnych: Grzmot,
   b) kończyn górnych: drobne ruchy lotne o ramionach prostych i ugiętych — w siadzie, w klęczce, w staniu lub bieganiu.
   c) tułowie w płaszcz. strzałkowej: z przysiadu podpartego koci grzbiet.
   d) w płaszcz. czołowej: W postawie stojącej spojonej, ramiona wzdłuż ciała, skłony boczne.
   e) ćwiczenia szyi: W siadzie skrzyżnym kolejne wznoszenie ramion wbok i skręt głowy wbok w kierunku wznoszonej ręki.
4. Ćwiczenie koordynacyjne: Rozkrok wspięty, oglądanie się za siebie.
5. Ćwiczenie stosowane: postawa zwieszona przodem, ramiona powyż, rozkroki i zwarcia suwaniem, ewentualne umocowanie się dwójkami.
6. Ćwiczenie tułowia w płaszcz. poprzecznej: w postawie rozkrocznej skłon wdół z chwytem za piętę od zewnątrz.
7. Zabawa rzutna: Kampa.
8. Gra rzutna z podbijaniem. Kwadrant w łatwej formie (przy zmniejszonych odległościach).
9. Marsz ze śpiewem „Bartoszu, Bartoszu"!

O s n o w a 2.

1. Ćwiczenie porządkowe: Tworzenie szachowej kolumny ćwiczebnej z miejsca przez rozluźnienie kolumny czwórkowej i przesunięcie o pół kroku w prawo lub w lewo jedynek lub dwójek.
2. Marsz ze śpiewem: „O mój rozmarynie".
3. Ćwiczenie kształtujące:
   a) kończyn górnych i dolnych: Parowóz — w marszu dysymetryczny ruch ramion, jedna ręka opisuje koło, druga naśladuje ruch, tłoka,
   b) tułowia w płaszcz. strzałkowej. W przysiadzie podpartym kolejne przestawianie nóg wbok,
   c) w płaszczyźnie czołowej: w postawie klęcznej, rozkrocznej, skłony wbok, ramiona wbok.
   d) ćwiczenie szyi: W klęczce podpartej skłon głowy wdół — prostowanie.

Klasa VI.

O s n o w a 1.

1. Ćwiczenia porządkowe: Różne rodzaje zbiórek w miejscu w różnych miejscach boiska; tworzenie szachowej kolumny ćwiczebnej w miejscu.
2. Marsz ze śpiewem „Przybyli ułani pod okienko".
3. Ćwiczenia kształtujące:
   a) kończyn dolnych: Chód wspinany powolny (wspięcie po każdym kroku),
   b) kończyn górnych: W siadzie skrzyżnym ręce zwinięte w pięść, krążenie ramionami od przodu ku tyłowi,
   c) Tułowie w płaszczyźnie strzałkowej: W leżeniu tyłem, stopy wsparte rozkrocznie, kolana ugięte złączone, podnoszenie głowy,
   d) tułowia w płaszczyźnie czołowej: klęczka rozkroczna, ramiona wbok, skłony tułowia z dotknięciem ziemi naprzemian,
   c) ćwiczenie szyi: W siadzie skrzyżnym z chwytem ramion z tyłu za łokcie, rytmiczne skłony boczne.
4. Ćwiczenie koordynacyjne: W rozkroku wspiętym ruchy różnostronne ramion prostych.
5. Ćwiczenie stosowane: Powódź, wspinanie się na drzewo lub zabawa „jeniec".
6. Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: Postawa rozkroczna, skręt tułowia i skłon wdół z rękami na biodrach.
7. Zabawa rzutna: Kucie.
8. Gra drużynowa: Kwadrans.
9. Marsz ze śpiewem: „Legjony".

O s n o w a 2.

A. Ć w i c z e n i a w s t ę p n e.

1. Ćwiczenie porządkowe: Tworzenie kolumny szachowej w marszu.
2. Marsz ze śpiewem: „Wesoła marynarska wiara".
3. Ćwiczenia kształtujące:
   a) kończyn górnych i dolnych: W postawie wspiętej zwartej wymachy ramion wprzód i wtył z uginaniem kolan.

b) tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: W leżeniu tyłem, nogi skurczone, wyprost nóg w pion,
c) tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: W siadzie klęcznym skręty tułowia, ręka znaczy akordy poza salą na ziemi,
d) kończyn dolnych: W przysiadzie podskoki miarowe.

B. Ćwiczenia główne.

1. Ćwiczenia kształtujące tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: W leżeniu przodem ręce przed sobą, skurcz ramion i wznos tułowia.
2. Ćwiczenie kształtujące tułowia w płaszczyźnie czołowej: Postawa zwarta, ramiona opuszczone wdół, rytmiczne skłony boczne z przesuwaniem ręki wzdłuż nogi.
3. Ćwiczenie koordynacyjne: Chód równoważny wprzód na piętach.
4. Ćwiczenie stosowane i przeplot pionowy na kracie — wyuczenie siadu i chwytów, przodem do drabinki wstępowanie dostawne (kolano nogi wstępującej nazewnątrz), lub „zabawa ryby w sieci".
5. Ćwiczenie koordynacyjne: postawa jednonóż na ławce wpoprzek przemachy nóg wprzód i wtył.
6. Ćwiczenia kształtujące:
   a) tułowia: Postawa stojąca rozkroczna skłon wdół z chwytem kostek.
   b) szyi: W przysiadzie podpartym, zwrot głowy w lewo i w prawo.
7. Zabawa bieżna: Berek zwykły.
8. Ćwiczenia kształtujące tułowia: W siadzie klęcznym rozkrocznym ramiona ugięte — skręt z kontrolą wzrokową.
9. Zabawa rzutna: W krzyżowym ogniu.
10. Skoki: Rozbieg trzema krokami, odbicie obunóż, siad skoczny na koźle, zeskok wtył, lub przeskoki przez ławeczkę, rów rzeczywisty lub narysowany.

C. Ćwiczenia końcowe.

1. Kończyn dolnych: Chód zwykły ze spisem.
2. Pożegnanie.

Klasa VII Szk. Powsz.

Osnowa 1.

1. Ćwiczenie porządkowe: Musztra w zwartym oddziale.
2. Marsz ze śpiewem „A gdy będzie słońce i pogoda".
3. Ćwiczenia kształtujące:
   a) Kończyn dolnych: Chód z podskokiem po każdym kroku, noga wyprostowana wtył.
   b) kończyn górnych: W siadzie skrzyżnym, klęcznym lub płaskim ramiona miękko uniesione wprzód, ruch falisty ramion ku tyłowi z cofaniem łokci i osadzeniem łopatek.
   c) tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: W terenie przodem ramiona skurczone, wyprost ramion wbok ze wznosem tułowia.
   d) Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie czołowej: W rozkroku ręce na głowie, rytmiczne skłony boczne.

e) szyi: W siadzie klęcznym rozkrocznym bezwładny opad głowy wdół i powrót do położenia właściwego.
4. Ćwiczenie koordynacyjne: w postawie jednonóż z ramionami w pion podskok wbok.
5. Ćwiczenie stosowane: krótkotrwały zwis na parkanie, gałęzi drzewa, żerdzi.
6. Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: Parami trzymając się za ręce (wewnętrzne), skręty z wymachem rąk związanych wprzód i wtył.
7. Zabawa rzutna: Walka o piłkę.
8. Gra rzutna: Siatkówka.
9. Marsz ze śpiewem „Miała baba koguta".

Osnowa 2.

1. Ćwiczenie porządkowe: Musztra w oddziale zwartym.
2. Marsz ze śpiewem „O mój rozmarynie".
3. Ćwiczenia kształtujące:
   a) kończyn górnych i dolnych: W marszu skurcz nogi ze wznosem przeciwnej ręki wprzód.
   b) tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: W leżeniu przodem, ramiona przed sobą, ruchy pływackie ramion.
   c) tułowia w płaszczyźnie czołowej: siad płaski, przejście do podporu bokiem z wyprostem ramienia wbok.
   d) szyi: W postawie rozkrocznej skurcz ramion w poziom, odmachy ramion do boku ze zwrotem głowy w lewo i w prawo.
4. Ćwiczenie koordynacyjne: w postawie równoważnej. Wspięcia z przenoszeniem ramion do kolan i w pion, z opustem ramion opad na pięty.
5. Ćwiczenie stosowane: Wspinanie się na pień drzewa, parkan.
6. Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: Parami trzymając się za ręce w marszu ze skrętem na nogę wykroczną wymach rąk związanych wprzód i wtył.
7. Zabawa bieżna: Berek ranny.
8. Zabawa rzutna: Wyścig z kozłowaniem piłki.
9. Gra bieżna: Harce.
10. Gra rzutna: Sztafeta z piłką.
11. Skoki przez rów rzeczywisty lub narysowany.
12. Marsz ze śpiewem „Wojenko, wojenko".

OPOWIADANO MI...

1. Często słyszymy głosy o konieczności koncentracji zainteresowań dziecka, wymyślamy ośrodki zainteresowania, wyszukujemy modnej korelacji między przedmiotami. Podobno i na lekcjach ćwiczeń cielesnych można tak pracować, aby korelacja była uwzględniona. Dzieci na lekcji mają dużo piłeczek. Bawią się niemi, rzucają, chwytają, a następnie winny je złożyć i skontrolować, czy są wszystkie.
Jeżeli polecimy jednemu z dzieci liczyć, to inne nie mają co robić, a gdy piłeczek jest dużo, to ich liczba może przekraczać zakres umiejętności rachunkowych dziecka w I klasie. Opowiadano mi o bardzo dobrym sposobie liczenia. Piłki przechowuje się w specjalnie na ten cel przygotowanych pudełkach.

W pudełku mieści się ściśle określona ilość piłeczek. Po zabawie rozkłada się pudełka i dzieci podchodzą do nich, wkładają w nie piłeczki, głośno wywołując kolejne liczby. Wszystkie dzieci są zainteresowane, a nauczyciel bez wielkiego trudu widzi, czy dzieci nie pomyliły się, czy wszystkie pudełka są pełne.
Pudełka mogą przygotować starsze dzieci na lekcjach zajęć praktycznych, a wielkość ich nie powinna przekraczać możności pomieszczenia 20 piłeczek.

2. Między „specjalistami" od wychowania fizycznego toczy się zajadła dyskusja na temat konieczności wykorzystywania ćwiczeń tułowia we wszystkich płaszczyznach. Padają nazwy tych płaszczyzn: strzałkowa, czołowa, poprzeczna; nie zapomniano też o płaszczyźnie kombinowanej, a ukoronowano wszystko powagą nazwiska prof. Lindharda.
Jeden broni zajadle wszystkich płaszczyzn, drugi upiera się przy eliminowaniu niektórych. Dyskusja zaognia się coraz bardziej, aż zniecierpliwiony obojętny dotąd kolega-polonista proponuje wiodącym spór, rozstrzygnięcie sporu przez zajrzenie do... programu. Napięcie sporu momentalnie maleje, a po odszukaniu w programie odpowiedniego ustępu okazuje się, że w klasach niższych wogóle niema mowy o płaszczyznach, a natomiast ma się działać na cały tułów i wielkie masy mięśniowe. I niech mi kto powie, że nie warto zaznajomić się z programem!

3. Dość często musimy stosować w ćwiczeniach cielesnych w szkołach wiejskich różne przeskoki przez współćwiczących, gdyż brak odpowiednich przyrządów poprostu uniemożliwiłby prowadzenie skoków, gdybyśmy nie zastosowali przy tem pomocy samej ćwiczącej młodzieży. Wynikają tu jednak stale pytania, przez kogo skakać, czy wybierać tylko młodzież silniejszą, czy może właśnie słabszą, która sama nie powinna skakać, a może wogóle użyć jako przyrządów młodzieży nie ćwiczącej, czy wreszcie zmieniać po każdym skoku. Na taki szereg pytań trzeba sobie odpowiedzieć, zanim się sprawę zdecyduje.
Opowiadano mi o praktycznym sposobie rozwiązania tych wszystkich pytań w sposób następujący: Nauczyciel do skoków dzieli młodzież zasadniczo na dwie lub więcej grup według stopnia usprawnienia. Ilość grup zależna jest od stopnia trudności zamierzonego skoku. Im trudniejszy skok, tem większe zróżnicowanie stopnia usprawnienia i tem więcej grup. Natomiast w każdej grupie wszyscy wykonywują wszystkie skoki przez wszystkich w ten sposób, że po każdym skoku bezpośrednio następuje zmiana, ten kto przeskoczył, odrazu zmienia tego, kto służył jako przyrząd. Podobno na początku takie ciągłe zmiany sprawiają trochę zamieszania, ale gdy ćwiczący przyuczą się do zaprowadzonego raz na zawsze porządku, nie sprawia im to żadnej trudności, a owszem, prowadzącemu znacznie ułatwia zadanie, gdyż odciąża go od potrzeby pamiętania o zmianach.

4. Opowiadano mi, że podczas namiętnej dyskusji na temat wpływu na organizm ćwiczeń cielesnych, jeden z rozmówców zaatakował skłony boczne tułowia, które... męczą nerki. Hm! można i tak! Każdy ruch wzmaga przemianę materji, w rezultacie pozostają w organiźmie pewne substancje, które organizm musi wydalić właśnie przez nerki. Skłon boczny jest ruchem, a więc... wszystko w porządku! Ale niestety nie, bo rozmówca twierdzi, że sam ruch przy skłonie bocznym męczy nerki. A tego byłoby bardzo trudno dowieść, przy dzisiejszych naszych ciągle jeszcze skąpych wiadomościach z fizjologji i mechaniki ruchu.

SKRZYNKA ZAPYTAŃ

Od Redakcji.

W ubiegłym roku szkolnym napływały do nas skargi Kolegów na to, że odpowiedzi w skrzynce zapytań ukazywały się zbyt późno. Istotnie czasami odpowiedzi mogliśmy udzielać dopiero w następnych numerach, a to ze względu na wpływanie listów po zamknięciu numeru.

Pragnąc usprawnić działanie skrzynki, prosimy naszych korespondentów o kierowanie listów wprost do redaktora skrzynki na adres: Marjan Krawczyk, Warszawa, ul. Bagatela Nr. 12, oraz komunikujemy, że na listy nadesłane przed 10 każdego miesiąca będziemy udzielali odpowiedzi w numerze z danego miesiąca. Natomiast listy nadesłane po 10, będziemy omawiali w następnym miesiącu.

1. Kol. A. W. Zapytuje, czy przy małym wymiarze czasu przeznaczonego na ćwiczenia cielesne, nie szkoda tego czasu na zbiórki zwłaszcza na równanie, odliczanie, krycie i t. p. Przecież ćwiczenia cielesne przedewszystkiem winny być ruchem. Ma Kolega zupełną rację. Jeżeli dysponujemy w ciągu tygodnia zaledwie pół godziną czasu, przeznaczonego na ćwiczenia cielesne to szkoda nam każdej minuty zmarnowanej bez potrzeby. Wprawdzie nie możemy się w ćwiczeniach cielesnych obejść zupełnie bez zbiórek, gdyż warunkują nam one porządek i dyscyplinę, ale winniśmy je ograniczać do najkonieczniejszego minimum; nie wyuczać nigdy na jednej lekcji, ale rozkładać na poszczególne elementy i te dopiero wyćwiczać na poszczególnych lekcjach; nie spieszyć się z wynikiem ostatecznym; nie ćwiczyć trudnych form zbiórek. Jednak zupełnie bez zbiórki nie możemy się obejść.

2. Koleżanka St. J. Pisze Koleżanka, że w dzisiejszych tak niezmiernie dla wychowania fizycznego trudnych warunkach, małej ilości czasu, obciążeniu nauczyciela, — jedynem rozwiązaniem byłoby rozwinięcie pracy kółek sportowych i przeniesienie na ich działalność ciężaru pracy. Niechby wszyscy silni i zdrowi chłopcy pracowali nad swem usprawnieniem samodzielnie w kółku sportowem pod kierunkiem lepiej wyszkolonego kolegi, jedynie pod kontrolą nauczyciela, a nauczyciel niech ma możność zajęcia się na swych lekcjach jedynie dziatwą słabszą, a więc wymagającą szczególnie troskliwej opieki.

Poruszyła Koleżanka niezmiernie ciekawe zagadnienie i przytem w zupełnie oryginalną formę ujęte.Nie możemy w krótkiej odpowiedzi określić naszego stanowiska w tej niezmiernie doniosłej sprawie. Obiecujemy postarać się o obszerniejszy artykuł na ten temat. A może Koleżanka sama rozwinie szerzej swe ciekawe myśli? Prosimy.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

KSIĄŻKI.

Prof. St. Szuman i Doc. St. Skowron: Organizm, a życie psychiczne. Tom 45 i 46 Bibljoteki Dzieł Pedagogicznych, wydawnictwo „Naszej Księgarni" w Warszawie.

Jak wpływają na siebie nawzajem duchowa i fizyczna istota człowieka, o ile życie psychiczne jest zależne od życia fizycznego i jak pewne stany psychiczne

oddziaływują na objawy życia fizjologicznego, to jedno z najciekawszych zagadnień. Zagadnienie zresztą dalekie jeszcze od całkowitego rozwiązania.

Praca dwu uczonych, psychologa i biologa: „Organizm, a życie psychiczne", również nie rozwiązuje tego zagadnienia całkowicie, tem niemniej podaje tak dużo materjału i tak wielostronnie go oświetla, że stanowi niewątpliwie jedną z najcenniejszych prac w tej dziedzinie. Autorzy zebrali wszystko, co w tej dziedzinie zostało już opracowane, uzupełnili cały materjał własnemi badaniami i stworzyli dzieło, które dla każdego człowieka, zajmującego się wychowaniem stanowi niezbędną pomoc.

W szczególności książka ta zainteresuje wychowawcę fizycznego. Jesteśmy bowiem obecnie w okresie poszukiwania jakichś kryterjów rozwoju fizycznego, staramy się stworzyć pewne normy, któreby nam wskazywały o ile nasz wychowanek rozwija się normalnie, a przecież żadne z tych kryterjów nie będą całkowicie słuszne, jeżeli nie weźmiemy jednocześnie pod uwagę stanów psychicznych i stopnia rozwoju psychicznego badanego osobnika. Wprawdzie wychowawca fizyczny będzie raczej odwracał zagadnienie, szukając stosunku „Życie psychiczne, a organizm", ale to zupełnie nie umniejsza wartości książki.

Autorzy, poza wstępem, omawiającym zagadnienia natury biologicznej (organizm, układ nerwowy, gruczoły o wewnętrznem wydzielaniu), dają doskonałe ujęcie zagadnień dziedziczności, biologicznych form uczenia się i zdobywania doświadczenia, osobowości, charakteru, przystosowania się do środowiska, zamykając dzieło przedstawieniem człowieka, jako istoty ponadbiologicznej.

Książka, tak jak zresztą wszystkie dzieła pedagogiczne, wydawane przez „Naszą Księgarnię", winna się znaleźć w ręku każdego wychowawcy fizycznego.

M. K.

Tabele Miernika Sprawności Fizycznej dla młodzieży Szkolnej. Materjały, tyczące się sprawności fizycznej młodzieży szkolnej, zbierane przez parę lat przez Naukową Radę Wychowania Fizycznego zostały opracowane przez Doc. D-ra Jana Mydlarskiego. Doc. Mydlarski opublikował wyniki swoich prac w Przeglądzie Fizjologji Ruchu p. t. „Sprawność fizyczna młodzieży w Polsce". Omawiane przez nas tabele stanowią wyciąg z pracy Doc. Mydlarskiego z przedmową gen. St. Roupperta, v.-przew. Rady Naukowej W. F. Oddzielne zeszyty obejmują tablice dla młodzieży męskiej i żeńskiej. Gen. Rouppert w przedmowie podkreśla, że:

„Problem znalezienia miernika... został wysunięty przez Przewodniczącego Rady Naukowej W. F., Marszałka Józefa Piłsudskiego. Miernik miał za zadanie usunąć trudności, powodowane brakiem norm w wychowaniu fizycznem; miał stworzyć podstawy do objektywnej oceny ogólnej sprawności fizycznej jednostki i ustalić określone kryterja dla oceny sprawności fizycznej młodzieży w całym kraju oraz postępu rozwoju tej sprawności".

A dalej:

„Tabele miernikowe i wnioski, na podstawie tabel tych wysunięte, oddadzą światu wychowawców fizycznych usługę cenną i bezpośrednią, pozwalając wprowadzić objektywną i sprawiedliwą ocenę sprawności fizycznej wychowanków, umożliwiając oparcie wymagań co do stopnia tej sprawności na określonym mierniku".

Omawiane tablice polecone są do użytku nauczycieli ćwiczeń cielesnych pismem Ministra W. R. i O. P.

Fr. Krawczykowski: Jak wykonać przybory do ćwiczeń cielesnych w szkole powszechnej. Z przedmową Józefa Błońskiego, Nacz. Wydz. Wych. Fiz. i Hig. Szk. w Min. W. R. i O. P. Warszawa, 1935. Nasza Księgarnia. Str. 92. 8-o. Rys. 124.

Bardzo ciężkie warunki materjalne szkół powszechnych nie pozwalają na nabywanie gotowych przyborów do ćwiczeń cielesnych, a brak ich uniemożliwia realizowanie programu. Nie należy jednak załamywać rąk, tylko radzić sobie. Większość przyborów może wykonać sama dziatwa dla siebie, ewentualnie młodzież klas wyższych dla młodszych koleżanek i kolegów. W ten sposób powstanie ścisła korelacja pomiędzy ćwiczeniami cielesnemi, a zajęciami praktycznemi. Ma to jeszcze tę drugą zaletę, że przybory wykonane własnemi rękami dziatwa będzie lepiej szanować i cenić ich wartość. Przewodnikiem do wykonywania przyborów do ćwiczeń jest właśnie książeczka Fr. Krawczykowskiego, która zawiera wielką ilość opisów, zobrazowanych rysunkami i uzupełnionych wyjaśnieniami, tyczącemi się zastosowania omawianego sprzętu. Autor zaznacza w przedmowie, że książeczka powstała z inicjatywy pana naczelnika Józefa Błońskiego. Opisy techniczne zostały ocenione przez dyrektora Państw. Inst. Rob. Ręczn. p. Wł. Przanowskiego i ministerjalną instruktorkę robót ręcznych p. M. Vogelsang, co daje nam rękojmię, że są zgodne z programem zajęć praktycznych.

Stanisław Szymborski. Wisła. Przewodnik dla turystów wodnych. Lwów — Warszawa 1935. Ks.-Atl. Str. 20 + 44 tablice. 8°.

„Książka ta ma być przewodnikiem po Wiśle. Ma być przyjacielskim doradcą dla tych wszystkich, którzy dla przyjemności, rozrywki, dla sportu lub z racji zawodu, a może wiedzeni zainteresowaniami naukowemi mają lub mieć będą kontakt z Wisłą". Rzeczywiście książka ta odpowiada całkowicie przytoczonym powyżej słowom autora. Składa się ona z dwóch części: zwięzłego tekstu i 43 tablic, uzupełnionych przeglądową mapą dorzecza Wisły. W przedmowie autor zanajamia czytelnika w jaki sposób pracę niniejszą wykonał, a była to praca, trzeba przyznać, ogromna.

„Przewodnik w tej postaci nie ma w polskiej literaturze poprzednika; zarówno opracowanie formy, jak zebranie treści, stanowiło trudność nielada... Zebrany i opracowany materjał należało poddać korekcie w terenie. W tym celu spłynąłem w towarzystwie p. Inż. J. Grubeckiego, pp. A. Majewskiego i E. Romera kajakami wzdłuż całej trasy, czyniąc w drodze ostateczne, jakże niezbędne poprawki".

Opis Wisły, bardzo treściwy, oparty na podstawowych źródłach, zawiera rozdziały: Rodowód. Krajobraz. Rys geologiczny. Świat ryb. Folklor. Uwagi ogólne. Każdy z rozdziałów uzupełniony jest literaturą przedmiotu.

Istotną część przewodnika stanowią plany Wisły. Przeglądowa mapa odcinków informuje nas, że od ujścia Czarnej Przemszy, aż do morza autor podzielił Wisłę na 43 odcinki i każdy odcinek opracował w postaci planu z bardzo szczegółowem zaznaczeniem tego wszystkiego, co niezbędne jest turyście wodnemu. A więc zaznaczono: mosty (specjalnemi znakami żelazne i drewniane) z podaniem spodu konstrukcji mostu nad zwierciadłem wody według średniej wody rocznej z 1930 r., przystanie żeglugi i sportowe, kilometraż, rodzaj brzegu (wy-

soki, niski, piaszczysty, zarośnięty krzewami, lasem), wały ochronne, budowle regulacyjne, wodowskazy, przewozy, znaki tyczące się wody (wir, burzliwy przepływ wody, przeszkody w dnie), strzałkami zaznaczono właściwą drogę w miejscach wątpliwych, wybór odpowiedniejszej odnogi; poza tem szereg znaków topograficznych przybrzeżnego pasa lądu: linje kolejowe, drogi, kościoły, ruiny, krzyże, urzędy pocztowe, leśniczówki, schroniska oraz granice województw i t. p. Każdy plan opatrzony jest treściwą i zawsze cenną legendą, w których mamy zawarte objaśnienia tyczące się zabytków i osobliwości spotykanych po drodze, jakoteż dodatkowe informacje terenowe lub ostrzeżenia przed niebezpiecznemi miejscami. Tak pieczołowicie prowadzi nas autor Wisłą aż do morza, a wreszcie wybrzeżem Wolnego Miasta Gdańska i Polski do Gdyni.

Zarówno autor jak i kierownictwo Książnicy-Atlas włożyło w wydawnictwo to dużo pracy i fachowej wiedzy. Owocem tej rzetelnej pracy jest książka pierwszorzędna zarówno pod względem treści jak i wykonania, godna królowej rzek polskich — Wisły.

Gen. Marjusz Zaruski. Wśród wichrów i fal. Nakł. Główny Księgarni Wojskowej. Warszawa, 1935.

Ukazała się nowa książka ulubionego przez młodzież autora, znanego taternika i marynarza, gen. Zaruskiego. Generał ukochał dwie najpiękniejsze dziedziny przyrody: morze i góry. Niedość na tem, pragnął przelać to swoje umiłowanie w młodzież, nauczyć zastępy naszych młodych zapaleńców morskich prawdziwie żeglarskiego wglądu w morze.

„Wśród wichrów i fal" jest właściwie zbiorem opisów podróży jachtów po Bałtyku. Opisów takich już w literaturze naszej jest parę. Kto jednak miał cośkolwiek z morzem do czynienia, ten odrazu zauważy, że tu, w tych prostych sprawozdaniach, przemawia człowiek obeznany oddawna z wszelkiemi szczegółami morskiego życia. Jest tam przedewszystkiem prawdziwe oblicze morza. Bez przesady, bez patosu; chwilami widać grozę sztormów, wysiłki załogi — pogodne, czasem dobrotliwie-żartobliwe usposobienie jej kapitana. Obrazy zmieniają się tak szybko, jak szybko zmienia się nastrój i koloryt morza. Bałtyk żyje, zmienia się z każdą niemal chwilą i „daje szkołę" młodym żeglarzom. Założeniem książki generała Zaruskiego jest, aby czytelnicy „jako Polacy poznali morze, uczuciem z nim się związali, uznali je za własną bezcenną wartość, bez której niema życia dla dzisiejszej Polski". I generał osiągnął swój cel. Wielu spotkałem ludzi na wybrzeżu, młodych żeglarzy, którzy z pewną dumą przyznawali się, że są uczniami Zaruskiego. Bo istotnie generał szkolił ich świetnie. Nietylko szkolił, ale rozwijał zamiłowanie do życia na morzu, życia tak odrębnego i najbardziej — w dzisiejszych czasach — mającego jeszcze posmak romantyzmu i piękna. Prowadzi Zaruski młodzież co roku na morze „ażeby się stali twardzi, jak granit, a dusze mieli czyste i głębokie jak morze". Zmaganie się z żywiołem wyrabia tężyznę duchową i opanowanie nerwów; żeglarz musi tylko na siebie liczyć.

Pierwsza opowieść o wyprawie do Piławy i o barbarzyńskiem postępowaniu władz niemieckich, jest bardzo pouczająca. Druga opowieść to wizja zmagań się Słowian pomorskich z najeźdźcami skandynawskimi w zamierzchłej przeszłości. Dalej następuje szereg podróży Temidy I-ej do różnych portów Bałtyku. Artystycznie wykonane fotografje, dobry papier i staranny druk, dopełniają wartości książki. D-R ALEKSANDER GODLEWSKI

Józef Flisak: Wychowanie fizyczne w organizacjach młodzieży pozaszkolnej. Warszawa, 1935. Nakł. Pol. Kom. Opieki nad Dzieckiem. Str. 78. Cena 1 zł. 30 gr.

Na treść książki składają się rozdziały: Cele wychowania fizycznego. Znaczenie ćwiczeń fizycznych w organizacjach młodzieży. Zasady i formy ćwiczeń fizycznych. Organizacja pracy instruktora. Wskazówki metodyczne. Wskazówki higjeniczne. Program pracy.

Każdy rozdział uzupełniony jest literaturą przedmiotu. Całość stanowi zwięzłe vademecum instruktora organizacyj pozaszkolnych.

Jerzy Giżycki: Chleb i chimera. Warszawa, 1935. Gł. Ks. Wojsk. Str. 451. 8-o. Cena 7 zł. 80 gr.

Jest to pamiętnik autora, napisany barwnym językiem człowieka, który wielu doświadczył przygód. Nie jedynie pogoń za chlebem powszednim zmuszała go do ciągłego przenoszenia się z miejsca na miejsce, do ustawicznej włóczęgi po Stanach Zjednoczonych Ameryki Półn. „Szukałem wrażeń. Niecodziennych przeżyć. Ciekawych środowisk. Jaknajwiększej swobody. Rozmachu jednostki, niekrępowanej rutyną, hipokryzją, filisterstwem. Ta ponętna forma życia, wymarzona przez zdrowego, wysportowanego chłopaka kresowego okazała się, rzecz prosta, w znacznej mierze nieosiągalnym ideałem, nieuchwytną złudą, chimerą". Giżycki, czy to jako kowboj, górnik, artysta filmowy, czy też naczelnik kancelarji polskiego poselstwa w Waszyngtonie, jest przedewszystkiem bystrym obserwatorem życia. A jako wyznawca tężyzny fizycznej i duchowej umie jej przejawy wyłowić, ocenić i zachwycać się nią. Z tego też względu książka ta bardzo zainteresuje wychowawcę fizycznego, a z pożytkiem może być polecana dla młodzieży klas licealnych.

T. Z.

Dr. Eugenjusz Piasecki, prof. Uniw. Poznańskiego. Zarys teorji wychowania fizycznego. Wyd. II. Lwów. 1935. Wydawnictwo Zakł. Narod. im. Ossolińskich. Str. 413. 8°. Cena 16 zł.

Znane dzieło prof. E. Piaseckiego ukazało się obecnie w II-giem wydaniu, skutkiem wyczerpania się wydania I-go. Autor skorzystał z okresu blisko pięciu lat, jakie upłynęły od czasu pierwszej edycji, ażeby poczynić pewne zmiany, które z jednej strony uwzględniają najważniejsze z ostatnich zdobyczy wiedzy w tym zakresie, drugie dotyczą skrótów, jeszcze bardziej kondensując materjał zawarty w książce.

Książka niniejsza jest fundamentalną, a zarazem jedyną w polskiej literaturze z zakresu teorji wychowania fizycznego, a oparta została na przeszło trzydziestoletniem doświadczeniu pedagogicznem i naukowem autora, jedynego u nas profesora teorji wychowania fizycznego. Dzieli się ona na dwie części: ogólną i szczegółową.

W części ogólnej rozważa prof. Piasecki istotę wychowania fizycznego, stosunek teorji wychowania fizycznego do nauk pokrewnych oraz cele wychowania fizycznego. W rozdziale drugim omawia autor środki wychowania fizycznego, układ całości, metody i systemy. W rozdziale trzecim informuje czytelnika o energetyce pracy mięśniowej, jej rodzajach oraz działaniu na inne narządy. Szczegółowo opracowane są zagadnienia tak zasadnicze dla ćwiczeń ruchowych,

jak zmęczenie, przemęczenie i zaprawa (rozdz. IV). W następnych dwóch rozdziałach autor omawia odrębność grup i jednostek, a więc: płeć, wiek, typy rasowe, wiek fizyczny, konstytucję cielesną, stopień wyćwiczenia, stan zdrowia, temperament, charakter i t. p.

Na tych sześciu rozdziałach zamyka się część ogólna.

Część szczegółowa rozpatruje poszczególne rodzaje form ruchu według fizjologicznego podziału prof. Piaseckiego, a więc ćwiczenia układu ruchowego: ćwiczenia kształtujące, atletyka ciężka; ćwiczenia układu nerwowego: ćwiczenia rzędowe, równoważne, ćwiczenia zwinności; ćwiczenia czynności wegetatywnych: chód, bieg, skok, zwis, podpór, wspinanie, cios, rzut, chwyt oraz jazda konna, kolarstwo, pływanie, wioślarstwo, narciarstwo, saneczkarstwo i łyżwiarstwo. Następnie autor omawia formy ćwiczeń cielesnych z punktu widzenia własnego podziału genetycznego na ćwiczenia rozrywkowe, użytkowe i rozumowane.

W porównaniu z pierwszem wydaniem autor znacznie rozszerzył dział o żywieniu ze szczególnem uwzględnieniem potrzeb sportowca.

Specjalną zaletą książki jest monograficzność poruszanych zagadnień. Dlatego też książka ta może służyć jako punkt wyjścia dla szerszych nawet studjów w jakimkolwiek dziale z zakresu wychowania fizycznego, tembardziej, że każdy rozdział uzupełniony jest nadzwyczaj starannie zebraną literaturą przedmiotu w języku: polskim, niemieckim, francuskim, angielskim, duńskim, szwedzkim i rosyjskim.

W przedmowie do wydania pierwszego autor pisze: „Książkę niniejszą napisałem dla użytku lekarzy szkolnych i sportowych, wychowawców fizycznych — specjalistów, oraz studentów i kursistów kilku kategoryj: medyków, słuchaczy uniwersyteckich studjów W. F. i C. I. W. F. Już pogodzenie tych kilku grup czytelników sprawiło niemałe trudności w opracowaniu". Trudności te, głównie tyczące się poziomu i zakresu, rozwiązał pomyślnie prof. Piasecki już w pierwszem wydaniu i dzieło niniejsze oddaje wielkie usługi wszystkim tym grupom czytelników. Śmiało je też można i należy polecić wszystkim nauczycielom prowadzącym ćwiczenia cielesne w szkołach powszechnych; z wielkim pożytkiem przestudjuje tę książkę każdy wychowawca.

T. Z.

G. T. O. — sowiecki P. O. S. dla młodzieży.

15-go czerwca 1934 roku wprowadziła Rosja Sowiecka w życie odznakę „Bud' gotow k trudu i oboronie" (Bądź gotów do znoszenia trudów i do obrony) przeznaczoną specjalnie dla młodzieży. Punkt pierwszy rozporządzenia wprowadzającego omawiający cele, dla jakich ta odznaka zostaje wprowadzona, wymienia między innemi następujące: szeroki rozwój wychowania fizycznego młodzieży, wszechstronny rozwój fizyczny „pionierów" i uczącej się dziatwy, wzmocnienie ich organizmów i przyzwyczajenie ich do ćwiczeń cielesnych.

Odznaka obejmuje 16 ćwiczeń, których minima, jakie należy osiągnąć, podaję w celu ewentualnego porównania z odpowiednią grupą naszego P. O. S.-u.

Dla wieku 13 — 14 lat.

1. Bieg — chłopcy — 60 m — 9 sek.; dziewczęta 60 m — 10 sek.
2. Narciarstwo — chłopcy przebycie 3 klm w 22 min.; dziewczęta — 2 klm w 18 min.

3. Skok wzwyż z rozbiegu — chł. — 110 cm; dziewcz. — 95 cm.
4. Skok w dal z rozbiegu — chł. — 3 m 30 cm; dziewcz. — 2 m 80 cm.
5. Wdrapywanie się i podciąganie (po linie pionowej lub drągu lub po gładkim pniu drzewa, z pomocą nóg) — chłopcy — 3 m; dziewczęta — 2 m. Podciąganie się w zwisie nachwytem — chł. — 3 razy.
6. Równowaga — przejście po bumie z obciążeniem. Chł. — na wysokości 1 m 20 cm z obciąż. 5 kg; dziewcz. — na wysokości 1 m 10 cm z obciąż. 3 klg; przejście zakończone zeskokiem (bez obciążenia).
7. Podnoszenie i przenoszenie ciężarów (skrzynki z nabojami lub worka z piaskiem) — chłopcy — 10 kg na odległość 25 m; dziewczęta — na odległość 25 m lecz z ciężarem 8 klg.
8. Rzuty — granatami wagi 500 gr — chłopcy — 25 m; dziewcz. — 14 m.
9. Obrona przeciwgazowa — przejść w masce gazowej $^1/_2$ klm, wykazać się znajomością budowy i obchodzenia się z maską.
10. Gimnastyka — wykonać ćwiczenia według obowiązującego wzoru, uprawiać codzienną ranną gimnastykę.
11. Wyrobienie organizacyjno - sportowe — przeprowadzić według podanego wzoru ćwiczenia z biegu, skoku, rzutu i t. p. — umieć grać i sędziować w jedną ze sportowych gier.
12. Pływanie — przepłynąć 25 m — chłopcy w czasie 25 sek., dziewcz. — 30 sek. Skok startowy z wysokości 1 m. Utrzymywanie się na wodzie w ciągu 6 min.
13. Wiosłowanie — umiejętność wiosłowania i sterowania łodzią.
14. Strzelanie — strzelanie z łuku. Z odległości 8 m trafić trzema strzałami na 6 w krążek o średnicy 10 cm.
15. Turystyka, topografja i orjentowanie się w terenie. Przejście 8 klm z szybkością 3 klm na godzinę z obciążeniem plecaka $1^1/_2$ klg dla chłopców, $^1/_2$ dla dziewcząt. Znajomość przepisów ruchu ulicznego.
16. Higjena. — Znać i stosować elementarne zasady osobistej higjeny szkolnej i domowej. Znać zasady stosowania naświetlań słonecznych i ogólnych wymagań higjenicznych ćwiczeń cielesnych.

Dla wieku 15 — 16 lat.

1. Bieg. — Chłopcy 100 m — 14,5 sek., 1000 m — 3 min. 40 sek.; dziewczęta 100 m — 16 sek., 500 m — 2 min. 10 sek.
2. Narciarstwo. — Chłopcy 5 klm — 38 min.; dziewczęta 3 klm — 26 min.
3. Skok wzwyż. — Chłopcy 115 cm; dziewcz. 100 cm.
4. Skok w dal. — Chłopcy 4 m; dziewcz. 3 m 10 cm.
5. Wciąganie się po linie. — Dziewczęta 2 m 50 cm. Chłopcy — podciąganie się w zwisie nachwytem — 4 razy.
6. Równowaga — przejście po bumie. Chłopcy na wysokości 1 m 50 cm z ciężarem 5 klg; dziewcz. na wysokości 1 m 20 cm z obciążeniem 3 klg.
7. Podnoszenie i przenoszenie ciężarów. Dziewczęta — przenieść we dwie „rannego", dowolnym sposobem na przestrzeni 20 m. Chłopcy podnieść i przenieść skrzynkę z amunicją, wagi 16 klg na odległość 50 m.
8. Rzuty granatem. Chłopcy — wagi 700 gr — 30 m; dziewcz. — 20 m.
9. Obrona przeciwgazowa. Przejść w masce 800 m — dalej jak w grupie młodszej.
10. Gimnastyka — jak w grupie młodszej.

11. Wyrobienie organizacyjno - sportowe. Sędziowanie w poszczególnych działach lekkiej atletyki. Umieć grać i sędziować w jednej z następujących gier sportowych — piłka nożna, koszykowa, wodna, tennis lub hokej.
12. Pływanie. — Przepłynąć 50 m — chłopcy w 45 sek., dziewcz. w 50 sek. Przepłynąć, trzymając w ręku ponad wodą granat — chłopcy 50 m; dziewczęta 25 m. Utrzymywać się na wodzie w ciągu 10 minut.
13. Wioślarstwo. — Wiosłować na spacerowej łodzi na przestrzeni 1 klm bez sternika.
14. Strzelanie z broni małokalibrowej — dystans 25 m — 22 punkty na 5 strzałów.
15. Turystyka i topografja. Odbyć marsz 12 klm w tempie $3^1/_2$ klm na godzinę z obciążeniem plecaka — chłopcy $2^1/_2$ klg, dziewczęta $1^1/_2$ klg. Znajomość znaków topograficznych, rysowanie ich na papierze, ocenianie odległości na mapie. Znajomość przepisów ruchu ulicznego.
16. Higjena. Rozszerzenie wiadomości z norm dla grupy młodszych.

Broszurka, zawierająca regulamin wydana została w Moskwie w r. 1934 przez wydawnictwo: „Ogiz - fizkultura i turizm". Oprócz właściwego regulaminu obejmuje ona rozporządzenia i instrukcje wprowadzające odznakę: „G. T. O." w życie, oraz szczegółowe wyjaśnienia, co do wymagań poszczególnych punktów regulaminu, przeprowadzania samych prób oraz wzory protokółów i druków. L. Górski

CZASOPISMA.

„W y c h o w a n i e F i z y c z n e", organ Międzyuczelniany Studjów Wychowania Fizycznego. Zeszyt 7 — 9, lipiec — wrzesień 1935 r.

Artykuł „Z zagadnień organizacji wychowania fizycznego" stanowi sprawozdanie z prób przeprowadzonych w tej dziedzinie w Państwowem Seminarjum Nauczycielskiem Męskiem w Ursynowie w r. szk. 1932/3, opracowane przez dyr. Tyrankiewicza, d-ra Sokala i prof. Kornata. W powyższej próbie zrealizowano trzy postulaty: 1) sporządzono nowy plan lekcyjny, 2) przeprowadzono właściwy podział uczniów na grupy według stanu fizycznego, 3) opracowano wzory lekcyjne, przystosowane do skróconego czasu trwania lekcyj ćwiczeń cielesnych i grup ćwiczebnych. Ćwiczenia cielesne odbywały się od godz. 12 min. 40 do 14 min. 20 to znaczy po lekcjach „przedmiotów intelektualnych" w 3 grupach uczniów dobranych według stanu fizycznego, na podstawie badania lekarskiego z udziałem wychowawcy fizycznego. W celu ujednostajnienia podstaw do klasyfikacji uczniów na grupy, opracowano specjalny schemat, w skład którego, jako pozycje badania wchodziły: wiek, konstytucja, cechy anatomiczne, czynnościowe, sprawność fizyczna i psychiczna. Schemat badania jest bardzo interesujący i daje dużo materjału do dyskusji. Kilka przykładów ilustruje sposób oceniania. Osnowy lekcyjne, mimo czasu skróconego do 35 min. są rozbudowane. Powyższa próba została dokonana rzeczywiście w myśl najistotniejszych postulatów organizacyjnych wychowania fizycznego, należy jednak zaznaczyć, że nie dałaby się zrealizować, gdyby liczba uczniów przekraczała 200 na jednego wychowawcę fizycznego. Wtedy bowiem owe 6-te i 7-e (nazwijmy je tak) lekcje nie starczyłyby na 5 czy 6 grup ćwiczebnych, a przecież grupa taka nie może przekraczać 50 uczniów. Podobne postulaty by-

ły wygłoszone na III Kongresie Pedagogicznym Z. N. P. 18.VI.1933 r. [1]).
Dyr. J. Kilarski w art. „Górskie wycieczki szkolne" propaguje skierowanie turystycznego ruchu młodzieży w Karpaty z pomijaniem Tatr i nawołuje do akcji budowy schronisk szkolnych na szlakach karpackich.
S. Mościcki dając „Szkic programu obozowego" przedstawił zagadnienie na przykładzie programu doświadczalnego obozu dla chłopców w wieku lat 13 — 16, który był zaprojektowany przy obozach letnich C. I. W. F. Powyższy program jest typowo harcerski.

„START" Nr. 11 — 12 — czerwca b. r. W związku z przejęciem redakcji i wydawnictwa przez Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet numer ten zawiera niejako bilans dziewięcioletniej działalności pisma. Między innemi mieści w sobie artykuł pióra wielce zasłużonej redaktorki Kazimiery Muszałówny. Na uwagę zasługuje tu zdanie, które dobitnie charakteryzuje wytyczne, jakie kierowały autorką. Podajemy je in extenso: „Wszelka akcja, zmierzająca ku upowszechnieniu sportu, wszelka działalność obliczona na szeroki zbyt ku pożytkowi jednostek — zawsze znajdowała na łamach pisma naszego poparcie wybitne". D. R.

„Start", dwutygodnik poświęcony kulturze fizycznej kobiet; wrzesień, nr. 12.

Z dniem pierwszego września dwutygodnik „Start" przeszedł w ręce Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet w Polsce, a redakcja została powierzona p. Halinie Konopackiej-Matuszewskiej.
Sądząc z pierwszego zeszytu, jaki ukazał się pod nową redakcją, zasadnicza oś ideowa nie uległa zmianie.
„Pragniemy, aby pismo nasze było wskaźnikiem zdrowia i higjeny kobiecej, doradcą urody i estetyki, przyjacielem wypełniającym wolne chwile, wreszcie życzliwym pośrednikiem ułatwiającym każdej kobiecie korzystanie ze sportu". Kosmetyka i moda będą to nowe działy w niniejszem czasopiśmie.
Z omawianego zeszytu widać wyraźnie, że redakcja położyła duży nacisk na stronę literacką, czego dowodem jest udział piór Poli Gojawiczyńskiej, Stanisławy Kuszelewskiej-Rayskiej oraz art. Jerzego Lewakowskiego, przekonywujący zarówno argumentami jak i dowcipną formą. „Zabawy dzieci" St. Kuszelewskiej-Rayskiej to ogromnie wnikliwe obserwacje, których ciąg dalszy ukaże się w następnym zeszycie. „Wychowanie fizyczne w fabrykach" opisuje Janina Miedzińska, „Moje credo na temat kosmetyki" wypowiada Mary Mayer, wrażeniami ze spływu „Dniestrem do Zaleszczyk" dzieli się z czytelniczkami Stanisława Mianowska.
Szat graficzna „Startu" zachęca do wzięcia go do ręki, a gdy się go weźmie i zacznie czytać, treść zmusza do przeczytania od deski do deski.

WYDAWNICTWA NADESŁANE

W i e d z a i Ż y c i e. Miesięcznik. Warszawa. Lipiec, 1935. Rok X. Zesz. 7. Cena 2 zł. 50 gr.

P r z y r o d a i Z d r o w i e. Miesięcznik popularno-naukowy poświęcony

[1]) Patrz „Wychowanie Fizyczne" w Szkole" nr. 2 z roku 1933/34 art. „Zagadnienie wychowania fizycznego w nowej szkole" teza 4 str. 32.

sprawom przyrodolecznictwa i higjenie życia, organ Koła Zwolenników Przyrodolecznictwa. Warszawa. Kwiecień — Czerwiec 1935. Rok I. Nr. 2 — 4. Cena 60 gr.
Zawiera art. M. Tańskiej „Wpływ gimnastyki na zdrowie".

W Służbie Zdrowia. Miesięcznik. Warszawa. Czerwiec — Lipiec, 1935. Rok II. Nr. 6 — 7. Cena 1 zł.
Numer poświęcony uzdrowiskom polskim.

J. Flisak. Z zagadnień wychowawczych na kolonjach. Odbitka z „Życia Dziecka". Rok IV. Nr. 5 — 6. 1935.

Nauczycielski Poradnik Samokształceniowo-Bibljograficzny. Miesięcznik. Katowice. Czerwiec 1935. Rok. I. Nr. 1. Prenumerata roczna 3 zł.
Zawiera między innemi Z. Grynia „Literatura sportów letnich" i E. Gardiasza „Przewodniki metodyczne gier i zabaw sportowych".

Wychowanie Przedszkolne. Dwumiesięcznik. Warszawa. Maj — Czerwiec, 1935. Rok XI. Nr. 3. Cena 1 zł. 50.
Zawiera m. in. L. Bluszczówny „Opowieść ruchowa".

Z Prac i Zagadnień Obwodu Szkolnego Cieszyńskiego. Cieszyn, 1935.
Zawiera między innemi I. Gazurka „Wychowanie Fizyczne i Sport".

Sport i Wychowanie Fizyczne. Dodatek do Miesięcznika „Polacy Zagranicą". Warszawa. Lipiec, 1935.

Sport Wodny. Dwutygodnik. Warszawa. Czerwiec, 1935. Rok XI. Nr. 10.
Zawiera: Przyjazd do Polski żeglarzy z zagranicy. „Darem Pomorza" naokoło świata — S. Kosko. Ucywilizujmy Jeziorkę — J. Łukiewicz. Którędy droga — T. Semadeni. Fremersdorg o Fairbairn'ie — W. Długoszewski. Wędrujmy na Wileńszczyznę — d-r K. Klein. Sporty uzupełniające kajakowca — Tonny.

Czyn młodzieży Polskiego Czerwonego Krzyża. Ilustrowany miesięcznik dla młodzieży. Nr. 11, czerwiec 1935.
W stałej rubryce „W trosce o zdrowie i hart" zawiera: „Na wodę—po zdrowie"

„Spójnia". Szkoła powszechna męska. Warszawa, 1935. Zawiera m. in. rozdział D. Rosenberga: O konieczności uprawiania ćwiczeń cielesnych.

Turysta w Polsce. Miesięcznik. Nr. 7 — lipiec, 1935.

Jeździec i hodowca. Wrzesień, 1935.

Strzelec. Tygodnik. N-ry 35, 36, 37, wrzesień, 1935.

K R O N I K A

D-R FIL. EMANUEL HANSEN.

Z dniem 1 września b. r. opróżnione przez profesora Lindharda stanowisko kierownika uniwersyteckiego zakładu teorji gimnastyki (Fizjologiczny Instytut Rockfellera w Kopenhadze) objął długoletni jego asystent d-r fil. Emanuel Hansen. Wielce ciekawej postaci młodego profesora pragniemy poświęcić kilka słów.

Hansen urodził się w miejscowości Edslev na Jutlandji w roku 1894. Po ukończeniu wydziału matematyczno-przyrodniczego w roku 1922 i uzyskaniu dy-



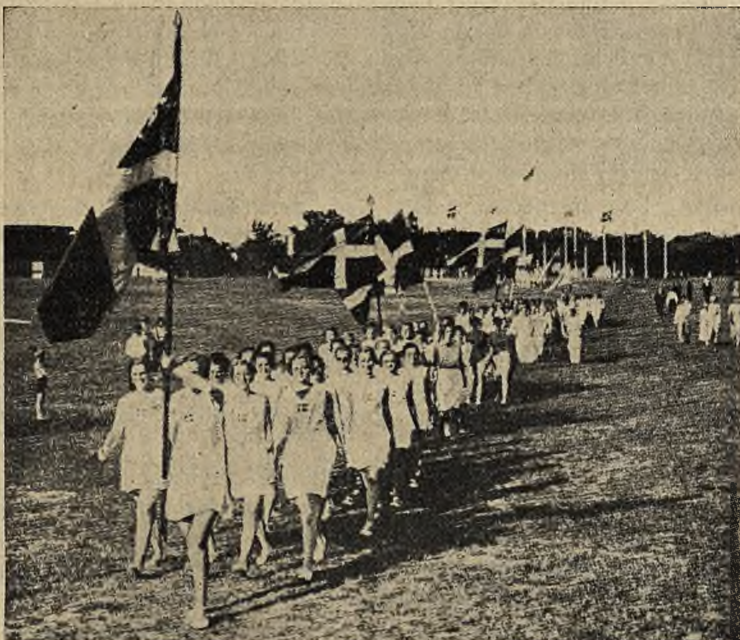
plomu matematyki i gimnastyki naucza początkowo tych przedmiotów w jednem z gimnazjów kopenhaskich, a jednocześnie współpracuje w laboratorjum, którego szefem został obecnie.

W roku 1929 po przejściu kilkumiesięcznego stażu w laboratorjach fizjologicznych w Niemczech, Hansen uzyskuje doktorat za ogromnie wartościową pracę p. t. „Stopień mechanicznego oddziaływania pracy mięśniowej". Niedługo potem zostaje profesorem fizjologji w Państwowym Instytucie Gimnastycznym w Kopenhadze, gdzie daje się poznać jako doskonały wykładowca. Poza przeprowadzeniem szeregu pięknych badań opublikował Hansen mnóstwo większych i mniejszych prac fizjologicznych, posiadających również poważne znaczenie dla teorji i praktyki ćwiczeń ruchowych. Zasługi jego na polu naukowem są powszechnie znane, i po rozpisaniu konkursu na stanowisko profesora teorji gimnastyki nikt nie odważył się równorzędnie z uczonym tym ubiegać się o nie;

Hansen był jedynym i bezkonkurencyjnym kandydatem.
Redakcja naszego pisma śle tą drogą młodemu uczonemu życzenia dalszej długiej i owocnej pracy.

WIELKI OBÓZ GIMNASTYCZNY ZWIĄZKU GIMNASTYCZNEGO SKONJI „SKAANES GYMNASTKFÖRBUND" (Poł. Szwecja).

W roku bieżącym w związku z jubileuszem 25-lecia powstania w Szwecji Związku Gimnastycznego Skonji, którego dewizą jest „gimnastyka dla wszystkich" („Gymnastik aat alla") oraz na pamiątkę 10-lecia pierwszego obozu w Ljung-



byhed urządzono zakrojony na szeroką skalę wielki obóz gimnastyczny w malowniczej miejscowości Revingehed. Obóz trwał od 20 czerwca do 15 lipca. Program jego obejmował: 1) 3-ci Skoński Festyn Gimnastyczny przy współudziale grup ćwiczebnych innych państw północnych i zagranicznych, 2) Czwarty Północny Obóz Gimnastów Wyborowych z kursami piłki ręcznej i koszykowej, oraz 3) 3-ci Skoński Obóz Gimnastyki Młodzieży Szkolnej przy współudziale młodzieży innych państw północnych. Program obozu przewidywał również ciekawe wycieczki w okolice oraz niezmiernie pouczającą wystawę.
W obozie brało udział 17 państw. Polska była reprezentowana przez płk. d-ra J. Gilewicza, dyrektora C. I. W. F.-u oraz kpt. R. Szuszkiewicza.
Na czele komitetu organizacyjnego stał wytrawny znawca tych spraw, major J. G. Thulin, prezes Północnego Związku Gimnastycznego oraz przewodniczący Związku Gimnastycznego Skonji, mając do pomocy cały sztab współpracowników.

D. R.

WALNE ZEBRANIE POZNAŃSKIEJ SEKCJI MIĘDZYSZKOLNEJ WYCH. FIZYCZNEGO

W dniu 7 września zamknęła swoją roczną działalność Międzyszk. Sekcja Wych. Fiz. w Poznaniu.

Sprawozdanie wygłosili członkowie ustępującego Zarządu w osobach kolegów: mg. Kaźmierowicza, Nędzyńskiego i mg. Jasińskiego. Dali oni w przekroju rzut oka na pracę zeszłoroczną. Była ona obfita tak w pracy wewnętrznej samokształceniowej, jak i zewnętrznej — realizacji nowych programów na terenie szkoły.

W szczególności przeprowadzono dwie konferencje rejonowe dla południowej części Kuratorjum Poznańskiego. Wygłoszono na nich następujące referaty: „Organizacja zimowisk szkolnych" (kol. Serwacka), „Trudności w przeprowadzeniu gier popołudniowych i środki zaradcze" (kol. Nożyńska), „Gry terenowe i ich realizacja w szkole średniej" (kol. mg. Jasiński). Pokazowe lekcje, prowadzone w trudnych warunkach technicznych, pokazały koleżanki: Wąsikiewiczówna, mg. Jasińska oraz kol. Fazanowicz i Sagański.

Ciekawą próbą były zrealizowane dwie wycieczki jednodniowe przeprowadzone w Puszczykowie przez kol. Nożyńską z klasą 2-gą i kol. mg. Jasińskiego z kl. 6-tą. Zawierały one, obok elementów organizacyjnych i wychowawczych, gry terenowe i biwakowanie połączone z gotowaniem.

Zorganizowano pozatem dla młodzieży szkół średnich: zawody lekkoatletyczne i łyżwiarsko-hokejowe m. Poznania oraz lekkoatletyczne międzymiastowe Kurat. Okr. Szk. Poznańskiego.

Zrealizowano kurs szermierczy dla uczniów jako próbę sekcji szermierczej w przyszłym Klubie Międzyszkolnym.

Ułatwiono szkołom wykonanie programów pływania i łyżwiarstwa przez zorganizowanie pracy na pływalni i lodowiskach oraz przez ustalenie opłat wnoszonych przez szkołę a nie, jak dotąd przez uczniów.

Ruszono z miejsca sprawę przystani międzyszkolnej w Poznaniu, wygłoszono szereg pogadanek, sportowych przez Radjo Poznańskie. Po dyskusji i uchwaleniu absolutorjum. Kol. mg. Jasiński zreferował Statut Sekcji, który po drobnych poprawkach został przyjęty. Na podstawie nowego statutu wybrano ponownie na przewodniczącego Pozn. Sekcji Międz. kol. mg. Jasińskiego oraz zarząd w składzie: kol. Fazanowicza i Fazanowiczową, mg. Sikorskiego Zb., Nędzyńskiego i Pawłowskiego.

Po poruszeniu szeregu spraw bieżących i wytyczeniu programu pracy przewodniczący kol. mg. Ługowski zamknął Zebranie Walne.
W obradach brał udział przedstawiciel Kuratorjum p. wiz. Sikorski, żywo interesując się sprawami Sekcji.

JAS.

I OGÓLNOPOLSKIE ZAWODY PŁYWACKIE MŁODZIEŻY SZKOLNEJ

W dniach 14 i 15 września b. r. odbyły się na Pływalni Reprezentacyjnej Stadjonu Wojska Polskiego im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Warszawie I Ogólnopolskie Zawody Pływackie Młodzieży Szkolnej, poprzedzone zawoda

mi pływackiemi Okr. Szk. Warszawskiego. Do zawodów stanęły reprezentacje Okręgów Szkolnych: lwowskiego, poznańskiego, śląskiego, warszawskiego i wileńskiego.

Wyniki przedstawiają się następująco:

chłopcy:

50 m. stylem dowolnym młodsi, ur. 1920 — 22 r. — Smoliński (War.)—33 sek.
100 m. st. dow. starsi, ur. do r. 1919 wł. — Karliczek (Śl.) — 1 min. 08,6 sek.
100 m. st. klasycznym młodsi, ur. 1920—22 r.—Drzewiński (Śl.)—1 m. 36 sek.
200 m. st. klasycznym starsi, ur. do r. 1919 wł.—Kot (Lw.)—3 min. 10,8 sek.
100 m. st. grzbietowym starsi, ur. do r. 1919 wł. — Barbarowski (Śl.) — 1 min. 33,2 sek.

Sztafeta 5 × 50 m. wiek dowolny — I miejsce: Śląsk w składzie Feuereisen, Priebe, Winkelmajer, Hammerman, Karliczek: 2 min. 40 sek.

II miejsce: Warszawa w składzie Cyl, Sipiński, Trzebiński, Smoliński, Gumkowski: 2 min. 43,5 sek.

Skoki: Maloszczyk (Śl.) — 24,76 p., Zakrzewski (Poz.) — 24,30, Bujnowicz (War.) — 23,06.

Dziewczęta:

50 m st. dowolnym, ur. 1921 - 23 — Jarosiewicz (Lw.) — 52,5 sek.
100 m st. klasycznym, ur. do r. 1920 wł. — Zapletal (Lw.) — 1 min. 47 sek.
50 m st. klasycznym, ur. 1921 - 23 — Filewiczówna (War.) — 55,8 sek.
100 m st. dowolnym, ur. do r. 1920 wł.—Saubermanówna (War)—1 m. 33,7 s.
100 m st. grzbietowym, ur. do r. 1920 wł.—Hübner (Lw) — 2 min. 03,2 sek.

Sztafeta 4 × 50 m: Warszawa w składzie Stańczykówna, Tosio, Saubermanówna, Flakowiczówna: 2 min. 56,8 sek.

W punktacji konkurencyj chłopców I miejsce zajął Śląsk, zdobywając 100 p., II — Warszawa — 80 p., III — Poznań — 34 p., IV — Lwów — 25 p., V — Wilno — 11 p.

W punktacji konkurencyj dziewcząt I miejsce zajęła Warszawa — 113 p., II — Lwów — 52 p.

W ogólnej punktacji I miejsce zajęła Warszawa zdobywając 193 p., II — Śląsk — 100 p., III — Lwów — 77 p., IV — Poznań — 34 p., V — Wilno — 11 p.

KURS WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W TROKACH.

W czasie od 3 do 24 lipca b. r. odbył się Kurs wychowania fizycznego w Trokach pod kierunkiem okręgowego instruktora w. f. p. Romualda Czyżewskiego przy udziale 48 uczestników, nauczycielek i nauczycieli szkół średnich i zakładów kształcenia nauczycieli. Kurs obejmował zarówno stronę praktyczną jak i teoretyczną zagadnień ćwiczeń cielesnych na terenie szkoły. Dorobek metodyczny p. instruktora Czyżewskiego, szczególnie w dziale ćwiczeń porządkowych i systematyki ćwiczeń przedstawia się bardzo ciekawie. Twórcza praca p. Czyżewskiego zbudziła wśród uczestników kursu wiele refleksyj i pobudziła do dalszej intensywnej i nieszablonowej pracy.

LIST DO REDAKCJI

Szanowny Panie Redaktorze!

W związku z ukazaniem się ostatniego numeru dwutygodnika „Start", proszę uprzejmie Sz. Pana Redaktora o łaskawe zamieszczenie w swem poczytnem piśmie niniejszego listu, stanowiącego przyczynek do światłej i niestrudzonej działalności długoletniej redaktorki „Startu" p. Kazimiery Muszałówny.

Mniej więcej przed dziewięciu laty na łamach „Startu" ogłosiłem artykuł p. t.: „Czy gimnastyka stosowana dla mężczyzn jest odpowiednia dla kobiet". Artykułem tym rozpocząłem cykl publikacyj, zmierzających do przygotowania terenu dla wprowadzenia gimnastyki Bertrama na polski grunt. Pani redaktorka K. Muszałówna okazała pełne zrozumienie dla powyższej idei, ponadto, pozyskawszy do współpracy p. wizytatorkę Olszewską, znaną z popierania nowoczesnych metod i kierunków o racjonalnem podłożu, zorganizowała dwukrotnie kursy dla Polek w „Bertram - skolen" w Kopenhadze oraz w Warszawie i Lwowie (ogólna liczba przeszkolonych nauczycielek przekraczała 300 osób). Pani Bertram wyrażała się o redaktorce Muszałównie z największym uznaniem, ceniąc w niej wybitną indywidualność, niepospolitą inteligencję i mocny charakter.

Redaktorka Muszałówna, świadoma potrzeb i bolączek zaniedbanej u nas kultury cielesnej, skłaniała mnie nieraz do pisania szeregu artykułów z różnych dziedzin i przejawów wychowania fizycznego, podsuwając odpowiednie tematy. Szeroki światopogląd Redaktorki nie zasklepiał się na jednym dziale; obchodziło ją wszystko. Sama pisała pięknym, jędrnym stylem o wszystkiem i rzeczowo i polecała swym współpracownikom iść za swym przykładem. W pracy przyświecała jej jedna myśl, by wszelkie sprawy naświetlać wszechstronnie. Już od zarania istnienia pisma poruszyła sprawę wychowania fizycznego w szkole umieszczając na łamach „Startu" wskazówki metodyczno-dydaktyczne dla nauczycieli jeszcze przed wprowadzeniem oficjalnej rubryki: „Zagadnienia szkolne".

Dziś, gdy po dziewięcioletniem, pracowitem i owocnem istnieniu w dotychczasowej redakcji „Start" przestał wychodzić, pragnę tą drogą złożyć redaktorce Muszałównie ciepłe słowa podzięki za jej bezstronny, pełen taktu i zrozumienia stosunek do mej współpracy.

Wskazówki i światłe rady wielokrotnie od niej otrzymywane w mej działalności dziennikarskiej i publicystycznej będą mnie zawsze prowadziły naprzód.

Z głębokiem poważaniem: D. Rosenberg.

Słońsk w sierpniu 1935 r.

REDAKTORZY: FELIKS FRANKIEWICZ, TADEUSZ ZYGLER
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: LUDWIK PAWŁOWSKI

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW MACHOWSKI